

内分泌 决定 女人健康



刘建平 * 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

内分泌决定女人健康 / 刘建平主编. -- 北京：电子工业出版社, 2016.3

ISBN 978-7-121-28183-9

I. ①内… II. ①刘… III. ①女性－内分泌代谢异常－基本知识 IV. ①R589.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第030781号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：340千字

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

女性的健康和美丽与内分泌息息相关。女性的内分泌一旦失衡，乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤等疾病就会一一出现，而女性最害怕的皮肤差、气色不佳、身材走样等问题也会纷至沓来。内分泌还关乎女性的幸福。因内分泌失衡引发不孕不育的女性，有的因此婚姻走到了尽头，而让人感觉难受的是离婚并不是感情出了问题，只是因为生不出孩子。

所以，女性要想健康、美丽、幸福，要先顾好内分泌，让内分泌保持平衡是关键。其实，多数女性的内分泌失调是可以通过自我调养来纠正的。自我调养内分泌需要从饮食、运动入手。科学的饮食有助于女性摄取全面而均衡的营养，它们是女性内分泌平衡的守护神；而合理运动有助于女性内分泌的平衡，使身体状态更佳。另外，保持良好的情绪和健康的生活习惯，对女性内分泌的调养同样重要。

现代女性家庭、事业两头忙，快节奏的生活及各种各样的压力，更容易让女性内分泌失调。为了让女性朋友们掌握一些必要的内分泌常识，以便能洞察自身内分泌失调的信号，及早调理，让健康、美丽、幸福永相随，我们特别编撰了这本《内分泌决定女人健康》。全书共分六章，依次介绍内分泌基本常识、美容问题的内分泌调养、女性疾病的内分泌调养、调养内分泌的家常食材、运动调养内分泌的注意事项，以及日常调养内分泌的要点。

本书内容全面，涉及女性内分泌调养一定要了解的方方面面，书中的方法简单、可行，对女性读者具有实际的指导意义。饮食调养部分配有彩图和详细做法；按摩调养部分配有精准的穴位图；运动调养更是配有规范的运动图解。图文结合，一看就懂。

愿本书能帮助万千女性调好内分泌，收获健康、美丽、苗条、好孕、幸福！

Chapter

1

弄懂内分泌 明明白白做女人

- 14 内分泌系统的组成及作用
- 14 什么叫内分泌失调
- 15 教你看懂女性内分泌化验单
- 16 卵巢，主导女人一生的内分泌腺
- 17 平衡内分泌，雌激素多了少了都不行
- 18 下丘脑、垂体对女性内分泌的作用
- 19 甲状腺对女性内分泌的影响
- 20 心态是内分泌平衡与否的反映
- 21 警惕环境中的内分泌干扰物

目录

Contents

Chapter

2

由内而外变美丽 调好内分泌是关键

肥胖

- 24 肥胖与内分泌的关系
- 24 减肥这样吃
- 24 穴位轻松按
- 25 运动锻炼不可少
- 25 减肥茶饮小偏方
- 25 深入品读
- 26 清香瓜条
- 26 苦瓜海蜇
- 27 芹菜香菇
- 27 清炒竹笋
- 28 醋熘大白菜

- 28 番茄烧菜花
- 29 海米冬瓜汤
- 29 白萝卜丝紫菜汤
- 30 五豆糙米粥
- 30 绿茶粥
- 31 全麦麸皮馒头
- 31 玉米燕麦饼

面部色斑

- 32 面部色斑与内分泌的关系
- 32 淡斑祛斑这样吃
- 32 穴位轻松按
- 33 运动锻炼不可少
- 33 淡斑茶饮小偏方
- 33 深入品读
- 34 绿豆芽拌鸡丝
- 34 菠菜拌平菇
- 35 番茄炒鸡蛋
- 35 红酒肉末豆腐
- 36 红豆陈皮汤
- 36 薏米粥
- 37 猕猴桃西米粥
- 37 茯苓红枣粥

痤疮

- 38 痤疮与内分泌的关系
- 38 消除痤疮这样吃
- 38 穴位轻松按
- 39 运动锻炼不可少
- 39 消除痤疮茶饮小偏方
- 39 深入品读
- 40 马齿苋拌黄豆芽
- 40 荠菜拌豆腐
- 41 藕粟炒莴苣
- 42 金银花枸杞汤
- 42 冬瓜薏米糊
- 43 绿豆粥
- 43 枇杷薏米粥



脸色暗黄

- 44 脸色暗黄与内分泌的关系
- 44 褪黄亮肤这样吃
- 44 穴位轻松按
- 45 运动锻炼不可少
- 45 褪黄亮肤茶饮小偏方
- 45 深入品读
- 46 玉竹豆腐汤
- 46 红枣南瓜汤
- 47 红枣木耳猪腱汤
- 48 鸡肝荠菜汤
- 48 玫瑰薏米豆浆
- 49 黑芝麻黄芪米糊
- 49 草莓绿豆粥

多毛

- 50 多毛与内分泌的关系
- 50 减少多毛这样吃
- 50 穴位轻松按
- 51 运动锻炼不可少
- 51 减少多毛茶饮小偏方
- 51 深入品读
- 52 茶油拌时蔬
- 52 黄瓜拌香蕉
- 53 豆浆菜心汤
- 53 银耳蜂蜜羹

脱发

- 54 脱发与内分泌的关系
- 54 固发防脱这样吃
- 54 穴位轻松按
- 55 运动锻炼不可少



Chapter

3

赶走内分泌代谢病 寻回女人味道

- 55 固发防脱茶饮小偏方
- 55 深入品读
- 56 蜜制黑豆
- 56 黑芝麻山药羹
- 56 首乌牛肉羹
- 58 鲫鱼蛋羹
- 58 紫菜豆腐汤
- 59 菠菜海米鸡蛋汤
- 59 三子核桃肉益发汤

黑眼圈

- 60 黑眼圈与内分泌的关系
- 60 消除黑眼圈这样吃
- 60 穴位轻松按
- 61 运动锻炼不可少
- 61 消除黑眼圈茶饮小偏方
- 61 深入品读
- 62 胡萝卜拌粉丝蛋皮
- 63 花生拌菠菜
- 63 红枣鹌鹑蛋汤
- 64 木耳猪肝汤
- 64 酸奶水果银耳羹
- 65 美颜补血粥
- 65 菊花粥



月经不调

- 68 月经不调与内分泌的关系
- 68 改善月经不调这样吃
- 68 穴位轻松按
- 69 运动锻炼不可少
- 69 改善月经不调茶饮小偏方
- 69 深入品读
- 70 家常地三鲜
- 70 葱爆羊肉
- 71 双椒炒墨鱼
- 71 白果乌鸡汤
- 72 黑豆海带肉丁汤
- 72 当归红枣煮鸡蛋
- 73 益母草泡红枣
- 73 山楂糖

乳腺增生

- 74 乳腺增生与内分泌的关系
- 74 消除乳腺增生这样吃
- 74 穴位轻松按
- 75 运动锻炼不可少
- 75 消除乳腺增生茶饮小偏方
- 75 深入品读
- 76 番茄烧豆腐
- 76 红薯丁炒玉米粒
- 77 海带煮排骨
- 77 丝瓜烩菇片
- 78 猴头菇清炖排骨
- 78 大白菜土豆汤
- 79 奶香南瓜汤
- 79 香菜鱼丸蛋花汤

不孕不育

- 80 不孕不育与内分泌的关系
- 80 调理不孕不育这样吃
- 80 穴位轻松按

- 81 运动锻炼不可少
- 81 调理不孕不育茶饮小偏方
- 81 深入品读
- 82 姜韭牛奶羹
- 83 黄花菜炖甲鱼
- 83 砂锅枸杞乌鸡
- 84 黑豆豆浆
- 84 核桃虾仁粥
- 85 阿胶粥
- 85 苁蓉羊肉粥

骨质疏松

- 86 骨质疏松与内分泌的关系
- 86 调理骨质疏松这样吃
- 86 穴位轻松按
- 87 运动锻炼不可少
- 87 调理骨质疏松茶饮小偏方
- 87 深入品读
- 88 虾皮炒茭白
- 88 板栗玉米炖排骨
- 89 阿胶炖牛腩
- 89 猪蹄筋黄豆汤
- 90 紫菜虾皮汤
- 90 蛋蓉鲜鱼羹
- 91 五豆豆浆
- 91 杏仁牛奶芝麻糊

多囊卵巢综合征

- 92 多囊卵巢综合征与内分泌的关系
- 92 调理多囊卵巢综合征这样吃
- 92 穴位轻松按
- 93 运动锻炼不可少
- 93 调理多囊卵巢综合征茶饮小偏方
- 93 深入品读
- 94 芹菜叶拌黄豆
- 95 黄花菜炒黄瓜
- 95 黑豆饭

更年期综合征

- 96 更年期综合征与内分泌的关系

- 96 调理更年期综合征这样吃
- 96 穴位轻松按
- 97 运动锻炼不可少
- 97 调理更年期综合征茶饮小偏方
- 97 深入品读
- 98 肝杞蒸蛋
- 98 栗子羊肉汤
- 99 丝瓜鲈鱼汤
- 100 麦枣桂圆汤
- 100 生菜豆腐汤
- 101 猕猴桃水梨汁
- 101 水果银耳粥
- 102 莲藕粥
- 102 薏苡百合山药粥
- 103 甘麦红枣粥

功能失调性子宫出血

- 104 功能失调性子宫出血与内分泌的关系
- 104 调理功能失调性子宫出血这样吃
- 104 穴位轻松按
- 105 运动锻炼不可少
- 104 调理功能失调性子宫出血茶饮小偏方
- 104 深入品读
- 106 木耳丝瓜汤
- 106 黑豆板栗红枣汤
- 107 黄芪猴头菇汤
- 107 小白菜牡蛎汤
- 108 羊肉红枣汤
- 109 莲藕排骨汤
- 109 山楂粥

甲状腺功能异常

- 110 甲状腺功能异常与内分泌的关系
- 110 调理甲状腺功能异常这样吃
- 110 穴位轻松按
- 111 运动锻炼不可少
- 111 调理甲状腺功能异常茶饮小偏方
- 111 深入品读
- 112 五香鹌鹑蛋
- 113 海带绿豆汤

- 113 小米红枣粥
- 114 红豆百合粥
- 114 五彩银芽
- 115 鸡腿菇炒虾仁
- 115 土豆条香菜汤

Chapter 4

家常食材调节内分泌 天然安全效果好

黄豆 平衡体内雌激素

- 118 对内分泌的好处
- 118 有益内分泌的吃法
- 118 其他功效
- 118 吃对不吃错
- 118 补益搭配
- 118 人群宜忌
- 119 肉末炒豆渣
- 120 醋渍黄豆
- 120 海藻煮黄豆
- 121 白果豆腐烩虾仁
- 121 泥鳅豆腐羹
- 122 黄豆排骨汤
- 123 黄豆豆浆
- 123 双豆饭

花生 有利于雌激素、孕激素合成

- 124 对内分泌的好处
- 124 有益内分泌的吃法
- 124 其他功效

- 124 吃对不吃错
- 124 补益搭配
- 124 人群宜忌
- 125 盐水花生
- 125 木瓜猪骨炖花生
- 126 花生鱼头汤
- 127 花生炖牛肉
- 127 花生豆浆

山药 维持女性正常内分泌环境

- 128 对内分泌的好处
- 128 有益内分泌的吃法
- 128 其他功效
- 128 吃对不吃错
- 128 补益搭配
- 128 人群宜忌
- 129 山药芝麻肉圆
- 130 山药豆腐肉片汤
- 130 灵芝山药汤
- 131 茯苓山药薏米粥
- 131 山药羊肉粥

芹菜 调节女性内分泌系统

- 132 对内分泌的好处
- 132 有益内分泌的吃法
- 132 其他功效
- 132 吃对不吃错
- 132 补益搭配
- 132 人群宜忌
- 133 香干炒芹菜
- 133 芹菜炒猪肉
- 134 杞枣芹菜汤
- 134 芹菜粥
- 135 芹菜豆渣饼

玉米 刺激雌激素正常分泌

- 136 对内分泌的好处
- 136 有益内分泌的吃法
- 136 其他功效

- 136 吃对不吃错
- 136 补益搭配
- 136 人群宜忌
- 137 玉米什锦沙拉
- 137 参芪玉米排骨汤
- 138 玉米红枣粥
- 138 香浓玉米饼
- 139 甘薯小窝头

海带 含有制造甲状腺激素的原料

- 140 对内分泌的好处
- 140 有益内分泌的吃法
- 140 其他功效
- 140 吃对不吃错
- 140 补益搭配
- 140 人群宜忌
- 141 海带金针菇汤
- 141 海带豆腐汤
- 142 香菇木耳海带汤
- 142 海带炖鸭汤
- 143 绿豆芽海带肉丝汤

牛奶 补钙的同时平衡雌激素

- 144 对内分泌的好处
- 144 有益内分泌的吃法
- 144 其他功效
- 144 吃对不吃错
- 144 补益搭配
- 144 人群宜忌
- 145 鲜奶炖鸡
- 145 菜花奶汤
- 146 红枣花生牛奶汤
- 146 香蕉燕麦奶糊
- 147 自制酸奶

银耳 保养卵巢、平衡内分泌

- 148 对内分泌的好处
- 148 有益内分泌的吃法
- 148 其他功效



- 148 吃对不吃错
- 148 补益搭配
- 148 人群宜忌
- 149 鲜莲银耳鸡汤
- 150 银耳藕粉汤
- 150 银耳百合黑豆豆浆
- 151 银耳红枣粥
- 151 百合银耳粥

甲鱼 调理性腺激素水平紊乱

- 152 对内分泌的好处
- 152 有益内分泌的吃法
- 152 其他功效
- 152 吃对不吃错
- 152 补益搭配
- 152 人群宜忌
- 153 知母炖甲鱼
- 153 核桃仁炖甲鱼

蜂蜜 调理内分泌紊乱

- 154 对内分泌的好处
- 154 有益内分泌的吃法
- 154 其他功效
- 154 吃对不吃错
- 154 补益搭配
- 154 人群宜忌
- 155 桑椹蜂蜜膏
- 155 雪梨蜂蜜羹
- 156 橘皮莲藕蜂蜜汁
- 156 柠檬蜂蜜红茶
- 157 蜂蜜柚子茶

Chapter

5

运动调养内分泌 保持迷人好状态

瑜伽，改善雌激素分泌量不足

- 160 瑜伽对女性内分泌的好处
- 160 平衡内分泌的瑜伽动作
- 163 纠正易造成运动损伤的瑜伽不良姿势
- 163 练习瑜伽的注意事项

太极拳，提高更年期雌激素水平

- 164 太极拳对女性内分泌的好处
- 164 太极拳的基本手形
- 164 太极拳的基本步形
- 165 练习太极拳的身形
- 165 对内分泌有益的太极拳动作
- 167 练习太极拳的注意事项

游泳，改善黄体功能不足

- 168 游泳对女性内分泌的好处
- 168 常游泳可提高性能力
- 168 把握游泳时的运动强度
- 168 游泳后心率与运动强度的关系
- 169 心率与强度感觉评价
- 169 游泳的注意事项
- 169 游泳中不良反应的处理方法

散步，预防内分泌疾病

- 170 散步对女性内分泌的好处
- 170 不同女性人群的散步方案
- 170 女性每天应走够6000步
- 171 散步的注意事项

跳绳，平衡调节内分泌系统

- 172 跳绳对女性内分泌的好处
- 172 跳绳的正确姿势
- 173 对内分泌有益的跳法
- 173 把握跳绳的运动量

173 跳绳的注意事项

跑步，预防抑郁引发的内分泌疾病

- 174 跑步对女性内分泌的好处
- 174 对内分泌有益的跑法
- 174 选一双合适的跑步鞋很必要
- 175 跑步引发不适的自我处理方法
- 175 跑步的注意事项
- 175 掌握正确的跑步姿势

骑自行车，对改善月经不调有益

- 176 骑自行车对女性内分泌的好处
- 176 选购自行车的要点
- 176 把握骑自行车的运动量
- 176 骑行速度与适宜心率的关系
- 177 骑自行车的技巧
- 177 骑自行车中不良反应的处理方法
- 177 骑自行车的正确姿势
- 177 骑自行车的注意事项

健美操，改善卵巢功能

- 178 健美操对女性内分泌的好处
- 178 对内分泌有益的健美操
- 181 跳健美操的注意事项

五禽戏，预防与内分泌有关的妇科病

- 182 五禽戏对女性内分泌的好处
- 182 对内分泌有益的五禽戏动作
- 185 练五禽戏的注意事项



Chapter

6

悉心养好内分泌 轻松乐享每一天

好心情是平衡内分泌的良药

- 188 好心情与内分泌的关系
- 188 吃出好心情
- 188 风筝放出好心情
- 189 让人心情好的“快乐穴”
- 189 心情不好时可以这样做

和谐性生活能调节内分泌

- 190 性生活与内分泌的关系
- 190 性生活的最佳频率

- 190 这些时候不宜过性生活
- 191 注意性生活卫生很重要
- 191 更年期女性更需要性生活
- 191 产后第一次性生活的注意事项

排毒能有效平衡内分泌

- 192 排毒与内分泌的关系
- 192 五脏排毒全攻略
- 193 藏毒食物“黑名单”
- 193 科学排毒，规避误区
- 194 十种排毒力最强的蔬果
- 195 选好陶瓷餐具，防止毒从口入
- 195 女性排毒要保持“三通”
- 195 远离生气的毒害
- 195 人体排毒时间表

改掉坏习惯，告别内分泌失调

- 196 坏习惯1：吸烟
- 196 坏习惯2：整天和手机形影不离
- 196 坏习惯3：睡懒觉
- 196 坏习惯4：用保鲜膜包裹肉食
- 197 坏习惯5：过分依赖化妆品

少用日化产品能保护内分泌系统

- 198 洗发水用量不宜多
- 198 用洗衣液洗衣物多投洗几次
- 198 使用蚊香时居室注意通风
- 199 洗洁精稀释后再使用

平衡内分泌一定要知道的饮食要点

- 200 均衡饮食
- 201 少摄入反式脂肪酸
- 201 远离高脂肪高热量食物
- 201 少吃加工类食品
- 201 不能不吃早餐

附录

- 202 女性常见内分泌问题Q&A
- 206 我国的体重指数标准
- 207 不同年龄女性的内分泌调养





Chapter

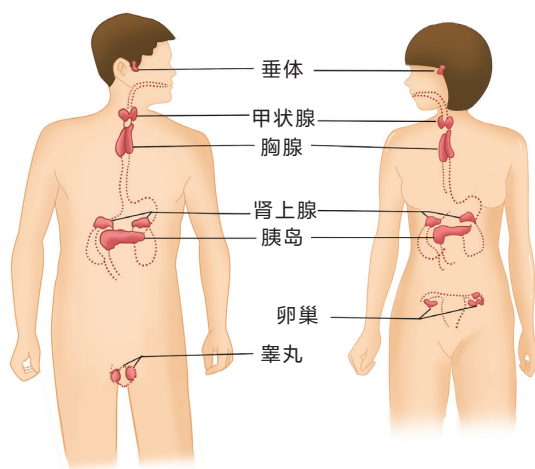
The background of the entire page is an abstract, flowing, wavy pattern in various shades of red and pink, creating a sense of movement and fluidity.

弄懂内分泌 明明白白做女人

内分泌控制着女人的一切，
包括容貌、心情、健康等，
而且内分泌关系女人的一生。
内分泌于女人，犹如鱼和水的关系。
所以，女人一定要懂内分泌，弄懂内分泌，才能明明白白做女人。

内分泌系统的组成及作用

内分泌系统是人體內神经系统以外的另一个重要的机能调节系统。内分泌系统是负责调控人體內各种生理功能正常运作的控制系统之一，由分泌激素的无导管腺体——内分泌腺所组成。激素是内分泌系统的信息传递者，从腺体中分泌出来后，借由体液或进入血液循环系统运送到目标器官，对人体代谢、生长发育、生殖、脏器功能等进行调节，以维持人體內环境的相对稳定和平衡。



人体主要的内分泌腺

什么叫内分泌失调

正常情况下，内分泌腺所分泌的各种激素是保持平衡的，如因某种原因打破了这种平衡，即某种激素过少或过多，会导致新陈代谢功能紊乱，形成内分泌功能失调，引起相应的临床表现。男性和女性都可能出现内分泌失调。女性内分泌失调时多表现为肥胖、痛经、皮肤粗糙、体毛多、乳房胀痛、头痛失眠、脾气急躁、潮热盗汗等。女性内分泌失调属于妇科内分泌的范畴，妇科内分泌是研究女性内分泌系统功能的一个临床学科。女性严重内分泌失调时会引发一些妇科内分泌疾病，比如月经不调、闭经、不孕、功能失调性子宫出血、多囊卵巢综合征、卵巢早衰、更年期综合征、乳腺增生等。

教你看懂女性内分泌化验单

女性如果了解自己的内分泌状况，可以做一下内分泌六项检查，也叫性激素六项检查。下面的内容能教会女性朋友看懂内分泌化验单上的检查指标。

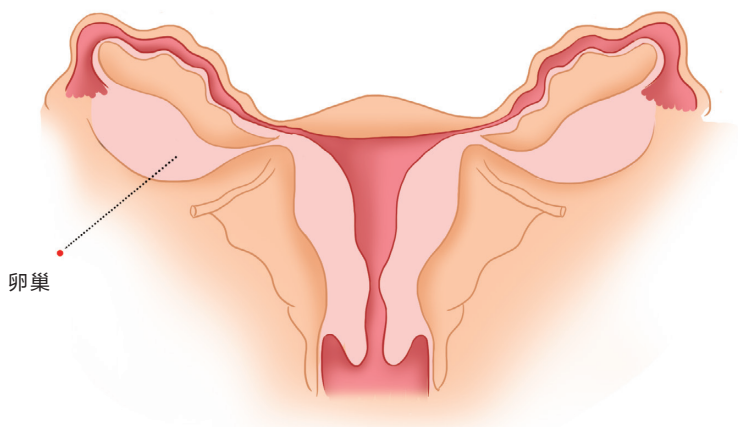
检查指标	主要功能	检测值异常的分析
LH（黄体生成素）	在FSH的协同作用下促成排卵，形成黄体并分泌孕激素	检测值低，提示垂体或下丘脑的某些功能障碍，可引起不育；检测值高，多见于卵巢早衰、多囊卵巢综合征、更年期综合征等
FSH（促卵泡素）	促进卵泡的发育和成熟	检测值低，提示下丘脑垂体功能异常，卵巢功能不一定异常；检测值高，说明卵巢功能异常，垂体功能没有问题
PRL（催乳素）	促进乳腺发育和泌乳	检测值过低会引起停育和流产；检测值过高的常见原因有甲状腺功能低下、垂体或下丘脑肿瘤、肾功能衰竭等
P（孕激素）	月经周期的后期使子宫内膜增厚，为受精卵着床做好准备；是维持妊娠必需的一种孕激素	孕期孕激素水平过低，容易引起流产；排卵后孕激素水平过低，一般为黄体功能不足
E2（雌激素）	调节下丘脑和垂体的功能，促进女性生殖器官和第二性征的发育	检测值低，多见于卵巢功能低下、卵巢早衰、卵巢发育不良等；检测值过高，多见于肥胖、卵巢肿瘤或怀孕等
T（雄激素）	增强女性性欲、维持骨质密度和肌肉力量	雄激素水平低比较少见，原发性或继发性性腺功能减退症、肝功能不全时雄激素水平会降低；雄激素水平增高，多见于多囊卵巢综合征、多毛症、甲减等

卵巢，主导女人一生的**内分泌腺**

卵巢可以支配女性的内分泌，如果卵巢出现问题，女性的内分泌就会出现异常，进而会影响女性的身体健康和生育能力。

卵巢的形态与位置

卵巢呈扁平的椭圆形，表面凸隆，长约4厘米、宽约3厘米、厚约1厘米，重5~6克。卵巢位于女性子宫两侧的输卵管后下方，像两只大眼睛一样观察着子宫周围的一切。通常，成熟女性卵巢的大小，与其本人拇指大小相当。一般情况下，左侧的卵巢会比右侧的卵巢稍大。



卵巢的内分泌功能

卵巢是女性的性腺，能分泌雌激素、孕激素等性激素。能分泌性激素就是卵巢的内分泌功能。各种激素维持着一定的比例，一个也不能少，一点儿也不能多。雌激素能使女性皮肤细腻光滑、白里透红，使胸部丰满、紧实、圆润，整个人看起来更有女人味儿，雌激素还能使女性产生性欲；孕激素是由卵巢的黄体细胞分泌的，以孕酮为主，孕激素通常是在雌激素作用的基础上产生效用，孕激素能抑制排卵，促使子宫内膜增生，以利于受精卵着床，并降低子宫肌肉兴奋度，保证妊娠的安全进行，孕激素还能促进乳腺腺泡的生长，为怀孕后泌乳作准备。

卵巢的日常保养法

注意卵巢的保养，能让女人年轻、漂亮、健康。女性应避免人工流产和服用避孕药，以免干扰卵巢正常的分泌功能；女性还应学会精神调节，及时化解压力，保持愉快的心情，避免因抑郁导致卵巢功能早衰；经常做适量的运动，运动能促进新陈代谢及血液循环，有助于延缓卵巢的衰老；还应保持有规律的作息生活，注意劳逸结合，不宜熬夜。

平衡内分泌，雌激素多了少了都不行

雌激素对女性的健康十分重要，但雌激素并不是多多益善。女性想保持内分泌的平衡，雌激素的分泌量多了少了都不行，否则会对健康造成不利的影响。

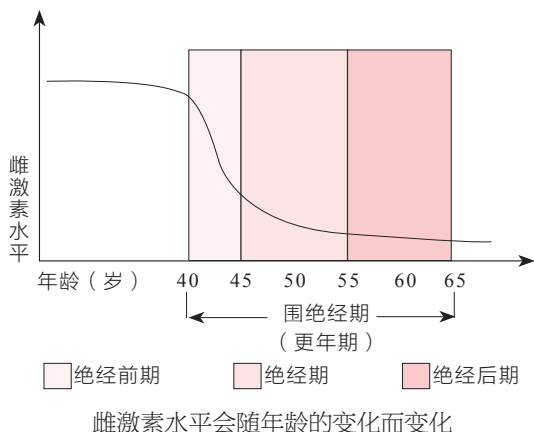
雌激素过高可诱发妇科癌症

当女性体内雌激素水平过高时，可能出现月经失调、经量增多、淋漓不尽等症状。另外，长期高水平雌激素的刺激是卵巢癌和子宫内膜癌的发病因素之一。高水平的雌激素是引发乳腺癌的罪魁祸首，即使是男性，当他们体内的雌激素水平过高时，也会患上乳腺癌。我国每年新增的乳腺癌病人中，都会有男性。防止体内雌激素水平过高，应注意不要食用含有雌激素的保健品，不用含有雌激素的化妆品，饮食上要少吃高脂肪食物，预防肥胖，这些都助于保持内分泌的平衡状态。

雌激素不足的表现

女性体内雌激素不足时，会出现乳房发育不良、月经不调、闭经、不孕症、性冷淡、烦躁、发脾气、脸红潮热、皮肤干燥粗糙、肤色暗黄、皱纹增多、长黄褐斑、骨质疏松、腰肩酸痛等。雌激素并不是源源不断地提供给女性，因为卵巢有一个生长周期，当卵巢不再分泌雌激素时，体内的雌激素就开始减少，身体上的一些相关器官的功能也开始减退。

女性体内雌激素水平低，常见于更年期的女性，一般女性到了45岁左右，体内的雌激素水平相对于青春期会下降30%左右。体内雌激素水平过低的女性，应尽量食用含有天然雌激素的食物进行补充，切不可盲目口服雌激素药品，否则会增加女性患心脑血管疾病、乳腺癌的风险，必须服用雌激素药品时应在医生的指导下进行。



下丘脑、垂体对女性内分泌的作用

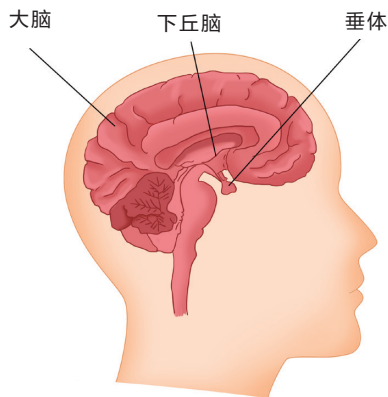
下丘脑—垂体—卵巢，这三级结构形成了女性内分泌的核心，可以说是维持女性正常成长、发育、生殖、衰老的内分泌功能中心。

下丘脑对女性内分泌的作用

下丘脑又称丘脑下部，位于丘脑的下方，是调节内脏活动和内分泌活动的高级神经中枢。下丘脑分泌的激素，对人体整个内分泌系统来说是非常重要的。下丘脑分泌的激素中与女性内分泌功能、雌激素水平、妇科疾病、生殖关系最为密切的是促性腺激素释放激素，它可以使垂体已经合成的激素立即释放，是调节垂体功能的重要物质基础。下丘脑可以说是垂体的“上级指挥部门”。当女性下丘脑功能发生紊乱时，雌激素分泌就会发生障碍，可以引发严重的内分泌失调。女性要学会给自己减压，不要过度紧张、过度劳累，宜经常保持好心情，这样可预防下丘脑功能异常，避免排卵功能发生障碍，进而引发不孕。

垂体对女性内分泌的作用

垂体长得很像豌豆的形状，位于大脑底部一个骨性结构（鞍蝶）内，能调节其他内分泌腺的活动，因而被称为“内分泌腺之首”。在下丘脑—垂体—卵巢的女性内分泌核心中，垂体发挥着“上传下达”的作用，垂体一方面接受下丘脑分泌的激素的调节，同时其产生的激素又反馈作用于下丘脑。垂体能分泌多种激素，其中与女性内分泌有关的垂体激素主要有：卵泡刺激素、黄体生成素和催乳素。垂体在女性内分泌中具有非常重要的作用，当女性患垂体肿瘤时，会影响雌激素水平，进而影响月经周期和正常的生育能力。



下丘脑和垂体的位置

甲状腺对女性内分泌的影响

甲状腺是人体最大的内分泌腺体，如果没有甲状腺的参与，女性的整个内分泌系统就会发生严重的问题，并会马上处于“瘫痪”状态。

甲状腺对雌激素的影响

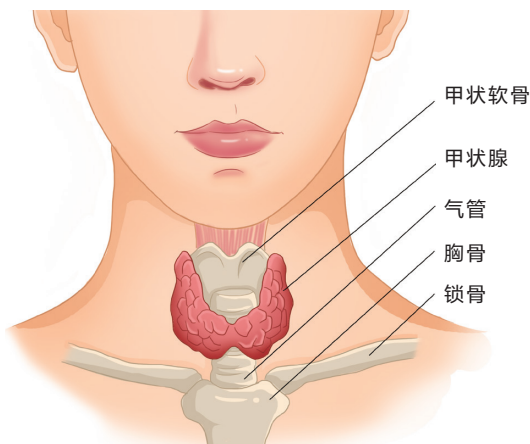
在雌激素生成、分泌的过程中，尽管卵巢发挥着极其重要的作用，但卵巢的功能不是单独作用的，卵巢还受到其他内分泌腺功能状态的制约，这些内分泌腺就包括甲状腺。同时，甲状腺与卵巢的功能关系密切，甲状腺所分泌的甲状腺素对排卵、雌激素平衡，甚至黄体生成素、促卵泡激素等都有一定的影响。甲状腺还直接影响雌激素的代谢，是整个性激素代谢不可缺少的一个重要因素。

甲状腺功能亢进对女性内分泌的影响

甲状腺功能亢进（甲亢），即甲状腺素分泌过多。女性发生甲亢时，内分泌系统会受到明显的影响。甲亢对月经的影响，通常表现为月经稀发、月经量减少甚至闭经。不仅如此，未控制的甲亢会对妊娠产生不良的影响，还容易引发产科并发症，包括流产、早产、胎盘早剥和感染、充血性心力衰竭、先兆子痫等。

甲状腺功能低下对女性内分泌的影响

甲状腺功能低下，即甲状腺素分泌不足。女性发生甲状腺功能低下时，会对卵巢及内分泌系统产生诸多的影响。甲状腺素分泌不足会导致卵巢功能下降，如果不及时治疗，有导致终生不能生育的可能。甲状腺功能低下的女性在病情未得到控制时即使怀孕了，也会对胎儿发育造成不良的影响。因为妊娠前20周，胎儿脑发育需要的甲状腺素主要来源于母体，此时如果准妈妈体内甲状腺素分泌不足，会严重影响胎儿的智力发育。



甲状腺的位置及形态

心态是内分泌平衡与否的反映

心态好的女性，通常其内分泌处于平衡状态；而心态不好的女性，其内分泌往往处于失衡状态。

内分泌平衡时的心态

内分泌平衡的女性，通常会表现出心满意足、心情舒畅、心平气和、专心致志、豁达、耐心、顺心、细心、宽容、谦让、热情、开朗、宠辱不惊等良好的心态。好心态是女性内分泌平衡的反映，保持好心态的时间越长，说明内分泌平衡的时间越长，女性的寿命就会越长。

内分泌失衡时的心态

内分泌失衡的女性，通常会表现出烦、急、慌、燥、闷、堵、悲、忧、恐、怒、哀等不良的心态，容易担心、累心、不开心、不放心、心乱如麻、心神不定、灰心丧气、心力交瘁、心不在焉、心事重重等。另外，大喜过望、喜极而泣、悲喜交加、得意忘形等过度愉悦的心态，同样是内分泌失衡的反映，但通常这些心态即使出现也不会持久。

内分泌长期失衡女性的生理异常表现

器官及系统	异常表现
免疫系统	病毒、细菌引发的各种过敏、炎症等
内分泌系统	高血脂、高血糖、高血压、淋巴结肿大、皮肤长痘等
循环系统	心血管供血不足，心率过速或过低，脑血管堵塞或破裂等
消化系统	口腔溃疡，口舌生疮，消化不良，胃肠溃疡、痉挛，顽固性便秘等
皮肤	长湿疹、长疱疹、皮肤干燥
肌肉、骨骼	肩部、颈部、手臂、背部、腰部、腿部肌肉或关节等有疼痛感
生殖系统	子宫肌瘤、附件炎、怀孕困难、流产等
其他	良性、恶性肿瘤等

警惕环境中的内分泌干扰物

环境内分泌干扰物是指干扰人体内激素的产生、释放、代谢、结合、排泄、交互作用的容易导致女性内分泌紊乱的外源性物质。

环境内分泌干扰物的特点

环境内分泌干扰物结构稳定，自然条件下不易降解，在许多地方依然能够发现数十年前残留的此类物质。环境内分泌干扰物通过环境介质和食物链进入人体，在动物性食品中残留量较高。环境内分泌干扰物的威胁比大气、污染水更为隐蔽，由于它的影响具有迟缓性，即使进入人体的时间在胚胎前期或新生儿期，但直到后代成年，甚至到中老年期才能表现出明显的损害，不容易引起人们的注意。

环境内分泌干扰物的主要来源


- 农药 ○ 杀虫剂 ○ 除草剂 ○ 荧光增白剂 ○ 塑料制品 ○ 牙齿填料（双酚A）
- 口服避孕药（乙炔基雌二醇） ○ 焚烧的废弃物 ○ 汽车尾气 ○ 被污染的饮用水
- 被注射生长激素的肉类和蔬果 ○ 洗涤剂 ○ 速效去皱和祛斑的化妆品 ○ 室内装修用涂料

环境内分泌干扰物对女性的危害

环境内分泌干扰物进入女性体内后，会干扰雌激素的分泌，使女性的生殖能力降低，自然流产、出生缺陷的比例会上升，容易造成新生儿成活率下降和后代发育不良，还是导致性别比例失调的因素之一。此外，内分泌干扰物具有激素的功能，还容易使女性患上乳腺癌、子宫癌等与内分泌相关的肿瘤。

远离环境内分泌干扰物的做法

1. 不要用塑料材质的容器加热食品。
2. 少用或不用合成洗涤剂。
3. 少吃或不吃罐头食品。
4. 尽量不吃添加激素喂养的鸡鱼等肉食，并控制食用肥肉的量。
5. 尽量不吃用催熟剂催熟的蔬菜、水果，多吃应季食物。
6. 应注意选择成分安全的化妆品。
7. 少用生发剂、育毛剂、染发剂。
8. 避免服用口服避孕药。
9. 尽可能戒烟并远离吸烟者。



Chapter 2

The background of the entire page is an abstract, flowing, wavy pattern in shades of orange and light yellow, creating a sense of movement and elegance.

由内而外变美丽 调好内分泌是关键

很多时候，女人皮肤差、气色不佳、身材走样，
通常是由内分泌失调引起的。
女人美丽的关键，就藏在内分泌里。
女人想要由内而外变美丽，
要先顾好内分泌，让内分泌保持平衡是关键。

肥胖

女性体内脂肪代谢容易受体内内分泌变化的影响，一旦内分泌紊乱，身体就很容易发胖。通过饮食、运动、按摩等来悉心调理，有助于平衡内分泌，赶走肥胖！

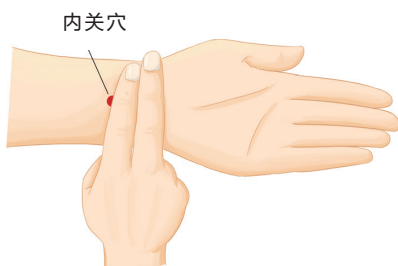
肥胖与内分泌的关系

单纯性肥胖通常是由营养过剩、运动不足导致热量摄入过多，堆积于体内，最后引发肥胖，从而导致内分泌的紊乱；内分泌疾病也能够引起肥胖，比如多囊卵巢综合征、甲状腺功能低下、皮质功能减退等疾病都会导致女性肥胖。

减肥这样吃

1. 吃些粗粮、蔬菜等富含膳食纤维的食物，可获得饱腹感，不容易饿，进而减少食量。
2. 适量吃些肉，肉类食物富含的蛋白质，能增加体内的瘦肌肉，促进脂肪的燃烧。在肉食的选择上，要以鱼虾、去皮的鸡鸭肉、瘦牛肉作为首选。另外，2份肉配8份蔬菜不但有益健康，而且不会摄入过多的热量。
3. 以低脂肪、低热量食物为主，优先选择少油少盐的食物，忌吃甜食、煎炸食物，烹调用油宜选植物油。
4. 晚餐一定要注意清淡，七分饱即可，不吃夜宵。
5. 注意水分的补充，因为人体一旦缺水，很容易引起脂肪代谢减慢，从而造成脂肪堆积。
6. 减肥不要拒绝主食，膳食中如果缺乏主食将导致全身无力、疲乏，产生头晕、心悸、脑功能障碍等问题，严重者会导致低血糖昏迷。减肥的女性每天应吃2~3两主食。

穴位轻松按



按摩内关穴

快速取穴

手臂伸直，五指并拢，掌心朝内，腕横纹向上2指的中间位置就是内关穴。

按摩方法

用大拇指的指腹按揉内关穴，每次按揉1分钟，每天的按揉次数不超过10次。

功效

在调节女性内分泌功能的同时，能控制大脑的食欲中枢，抑制旺盛的食欲，防止过量进食。

运动锻炼不可少

有氧运动减肥最有效

有氧运动是指消耗身体内的氧气的同时能够确保呼吸质量的运动。为了分解燃烧脂肪，身体内就必须要有分量充足的氧气，因此减肥必须做有氧运动。那些让人感到呼吸困难倍感痛苦的无氧运动不能起到燃烧脂肪的作用。常见的有氧运动项目有：散步、慢跑、游泳、骑自行车、跳健身舞、跳绳、打太极拳、做韵律操、滑冰等。

运动减肥是一场持久战

减肥运动最重要的是要坚持，只有持之以恒地运动才能起到减脂的作用，最好每天都能坚持运动，如果有困难，每周也要运动3次以上。一般来说，人体运动20分钟以后才会逐渐消耗体内的脂肪，所以每次运动最少要持续30分钟。

减肥茶饮小偏方

告别萝卜腿茶饮

材料

干荷叶3克，干山楂4片。

做法

干荷叶洗净，撕碎；干山楂洗净浮尘；将荷叶和山楂一同放入大杯中，倒入450毫升开水，盖上杯盖闷泡10分钟，凉至温热后饮用。

功效

可以活血化瘀，避免臀部、大腿内外侧和小腿肚的脂肪囤积。

紧实翘臀茶饮

材料

茯苓5克，黑豆2克，薏米5克。

做法

茯苓洗净浮尘；黑豆和薏米淘洗干净；将这三种材料放入锅中，加500毫升清水大火煮开，转小火煮5分钟，凉至温热后饮用。

功效

可以健脾补肾、调理内分泌，改善臀部下垂和外扩的缺点。

深入品读

减肥需要好心情

想要减肥的女性，一定要保持好的心情，这样才能瘦得更快。减肥期间的坏心情，多数出现在减肥效果不显著或者体重出现反弹时，此时千万不要急躁，要保持稳定的情绪，不然会导致脂肪代谢不顺畅，特别容易堆积在腹部和下身等位置；还容易导致情绪化进食，这种现象是最容易导致减肥失败的。心情不好的时候可以想象一下自己瘦了就可以穿下许多漂亮衣服，用那种感觉来激励自己。

减少脂肪积聚 + 降低胆固醇

清香瓜条



功效解析

此菜能抑制糖类向脂肪的转化，减少脂肪的储存积累，对身体肥胖的人较为有益。

原料

黄瓜350克，香油、盐、白糖、白醋、姜丝、花椒各适量。

做法

1. 黄瓜洗净，切成长条，用盐拌匀后待用。
2. 白糖放入碗内，冲入开水100毫升凉透，加入白醋调成糖醋汁。
3. 将黄瓜挤去水分，整齐地放入碗内，浇上调好的糖醋汁；把炒锅置火上，放入香油，下姜丝稍炒，捞出姜丝放在黄瓜条上。
4. 花椒入锅，炸出香味，捞去花椒，将油倒在黄瓜条上即成。

温馨提示

黄瓜性凉，姜丝和花椒性热，加些入菜可防止黄瓜寒凉伤脾。

阻止脂肪吸收 + 降脂塑身

苦瓜海蜇



功效解析

本品能阻止脂肪的吸收，具有降脂、塑身的功效。

原料

苦瓜100克，海蜇30克，白芝麻5克，香油、盐、白醋各适量。

做法

1. 苦瓜洗净，去蒂，除籽，切丝；海蜇洗净，切丝，用淡盐水浸泡去咸味。
2. 将芝麻与香油、盐、白醋拌好，调成芝麻汁。
3. 将海蜇丝和苦瓜丝放入碗中，倒入调好的芝麻汁，拌匀即可食用。

温馨提示

苦瓜生吃减肥效果更好，食用时不宜去皮。

促进脂肪分解、消失 + 保持身材

芹菜香菇



功效解析

此菜富含膳食纤维，能促使脂肪分解、消失，对瘦身及保持身材均有不错的功效。

原料

芹菜400克，香菇50克，胡萝卜150克，盐、葱花、淀粉、酱油各少许。

做法

1. 芹菜洗净，切段；香菇和胡萝卜洗净，切丝；淀粉加水勾成芡汁。
2. 油锅烧热，葱花入锅煸香，倒入芹菜、香菇、胡萝卜同炒，稍后，加入酱油、盐，芡汁勾芡，速炒即成。

温馨提示

芹菜有水芹、旱芹两种，功能相近，药用以旱芹为佳。

清肠 + 清理脂肪

清炒竹笋



功效解析

此汤具有清肠的功效，有助于清理体内积聚的脂肪，非常适合减肥瘦身时食用。

原料

竹笋350克，葱末、姜末、盐、酱油各适量。

做法

1. 竹笋剥去皮，除去老的部分，切片备用。
2. 锅内加植物油烧至九成热，放入葱末煸香，再将竹笋、姜末、酱油、盐放入锅内翻炒至笋熟即可。

温馨提示

竹笋的味道通常较鲜，调味时应减少鸡精的用量。

增加饱腹感 + 降低油脂吸收

醋熘大白菜



功效解析

大白菜含有的膳食纤维能增加饱腹感，降低油脂吸收，促进减肥；醋也能减肥，它和大白菜搭配食用，减肥效果更好。

原料

大白菜帮250克，葱花、朝天椒、酱油、白糖、醋、盐、水淀粉各适量。

做法

1. 大白菜帮择洗干净，削成薄片；朝天椒剪成斜段。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，炒香朝天椒，放入葱花略炒，下入大白菜片翻炒均匀，加酱油、白糖、醋、盐调味，翻炒至大白菜出汤，淋入少许水淀粉勾薄芡即可。

温馨提示

加醋的菜肴不宜加味精或鸡精调味。

促进胃肠蠕动 + 减少脂肪积累

番茄烧菜花



功效解析

本品独特的酸味能刺激胃液分泌，促进胃肠蠕动，可减少脂肪的积累，有助于控制体重。

原料

番茄250克，菜花100克，猪瘦肉50克，葱段、姜片、盐各适量。

做法

1. 番茄洗净，切成块；菜花洗净，掰成小朵，焯水。
2. 猪瘦肉洗净，切薄片，汆烫一下捞出。
3. 油锅烧热，放入葱段、姜片爆香，加入猪瘦肉片炒至发白，下入菜花、番茄一起翻炒，直至番茄出汁，菜花和肉片熟透，加盐调味即可。

温馨提示

番茄性偏寒，脾胃虚寒的女性不宜生吃番茄。

去脂 + 轻身减肥 + 调理肠胃

海米冬瓜汤



功效解析

此汤以利水轻身的冬瓜为主料，配以海米，有去除体内油脂、轻身减肥、调理肠胃的功效。

原料

冬瓜300克，海米50克，高汤、香菜、盐各适量。

做法

1. 冬瓜洗净，去皮、去瓤后切成薄片；海米洗净、泡发，备用。
2. 在锅中倒入高汤，用大火烧沸，将冬瓜片、海米放入汤中，继续用大火烧至沸腾，依据个人口味调入盐，改小火慢慢煲至冬瓜片呈透明，撒上香菜即可。

温馨提示

泡发海米的水味道很鲜，不宜扔掉，宜在煮汤时加入，会令汤的味道更加鲜美。

促进脂肪代谢 + 防止皮下脂肪堆积

白萝卜丝紫菜汤



功效解析

本品能促进胆汁分泌，有助于脂肪类食物的消化和新陈代谢，防止皮下脂肪堆积，起到减脂瘦身的作用。

原料

白萝卜半根，无沙干紫菜15克，葱丝、盐、香油各适量。

做法

1. 白萝卜洗净，切丝；紫菜撕成小片。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入白萝卜丝，大火烧开后转小火煮至白萝卜丝熟透。
3. 锅中放入紫菜搅拌均匀，加盐调味，淋上香油，撒上葱丝即可。

温馨提示

服用人参、西洋参期间不宜食用白萝卜，不然会降低人参、西洋参的滋补功效。

产生饱腹感 + 降低胆固醇 + 减轻体重

五豆糙米粥



功效解析

此粥易产生饱腹感，有利于新陈代谢，消化时还会消耗体内更多热量，有助于降低胆固醇，促进肠胃蠕动，具有减轻体重的功效。

原料

糙米100克，黑豆、赤豆、黄豆、白豆、绿豆各50克。

做法

1. 将5种豆类分别淘洗干净，用清水浸泡2小时左右。
2. 锅中加入清水，放入糙米与5种豆类煮滚开锅后，再改用小火煮，待米、豆都成花糜状即可。

温馨提示

黑豆宜选绿心的，绿心黑豆比黄心和白心的黑豆更有营养，因为绿心黑豆所含的花青素更为丰富。

溶解脂肪 + 防止脂肪积滞体内

绿茶粥



功效解析

此粥含有的芳香族化合物能溶解脂肪，可防止脂肪积滞体内，从而达到减肥的功效。

原料

绿茶10克，大米120克，冰糖适量。

做法

1. 绿茶装进纱布中，缝成茶叶包；大米淘洗干净。
2. 砂锅内倒入适量温水置于火上，放入茶叶包，大火烧开后转小火煮20分钟，取出茶叶包。
3. 在锅中加入大米，再次煮开后转小火煮成米粒熟烂的稀粥，加冰糖煮至化开即可。

温馨提示

绿茶用量不宜多，否则浓茶水里富含的鞣酸会妨碍食物中铁的吸收。

消耗脂肪 + 排清宿便

全麦麸皮馒头



功效解析

馒头中含有的麸皮富含膳食纤维，会在胃肠内限制部分糖和脂肪的吸收，使体内脂肪消耗增多，还能帮助排清宿便。

原料

普通面粉200克，带麸皮全麦粉80克，酵母3克。

做法

1. 酵母用温水化开；普通面粉和带麸皮全麦粉倒入盛器中，淋入酵母水，少量多次地加入清水搅拌成均匀、滋润的面团，饧发至原体积的2倍大。
2. 将面团搓粗条，分成若干等分，逐个团圆，制成馒头生坯，放入蒸锅等水开后蒸25分钟即可。

温馨提示

如果嫌和面太麻烦，家里有面包机的，可以用它来和面。

促进新陈代谢 + 显著减少体重增加

玉米燕麦饼



功效解析

燕麦和玉米都含有丰富的B族维生素，可以起到促进新陈代谢的作用，可显著减少体重的增加。

原料

玉米粉80克，燕麦片60克，橄榄油少许。

做法

1. 将玉米粉和燕麦片混合在一起，加适量水揉搓成饼。
2. 在烤盘中刷上少量的橄榄油，将做成的饼坯放入烤盘。
3. 根据烤箱的功率，如常法烤制成饼即可食用。

温馨提示

应在玉米粉和燕麦片中少量多次地加水，易于将面饼和得软硬适中。

面部色斑

面部色斑的形成与内分泌有关。使用祛斑化妆品或到美容院做消斑处理，只能让色斑短暂消失，以后色斑还会卷土重来。淡斑祛斑，调理内分泌是关键！你可以从饮食、运动等方面入手调理。

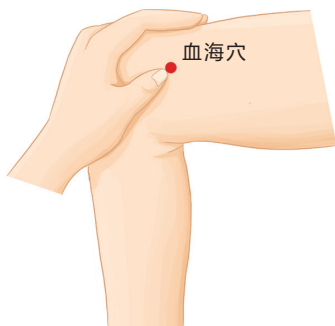
面部色斑与内分泌的关系

女性面部出现色斑，多半是因为内分泌失调，体内代谢废物沉积于面部而形成的，再加上日照时间过长，更容易造成黑色素沉积，表现为色斑的产生和加深。调理好女性内分泌环境，是防治面部色斑的有效手段。

淡斑祛斑这样吃

1. 多吃些富含维生素C的新鲜蔬果，因为维生素C不仅能够抑制色斑的生成，而且可使颜色较深的色斑渐渐还原到浅色甚至消失。菠菜、西蓝花、番茄、猕猴桃、橙子等蔬果维生素C的含量较为丰富。
2. 食用芹菜、香菜、胡萝卜等含高感光物质的蔬菜后，不宜在强光下活动，以避免面部黑色素沉着。
3. 少吃或不吃炸薯条、方便面、香肠等垃圾食品，这些食品会在体内沉积下很多毒素，容易引起内分泌紊乱，使面部暗沉并长出色斑。
4. 少吃肉、酒、糖类等强酸性食物，这类食物会使人的血液倾向酸性，促进皮肤色素斑的形成。宜多吃蔬菜、水果、菌藻等碱性食物，保持体液呈弱碱性，是防止色斑生成和淡化色斑的饮食要点之一。

穴位轻松按



按摩血海穴

快速取穴

取坐姿，屈膝，在膝盖内侧凹陷处的上方有块隆起的肌肉，肌肉的顶端就是血海穴。

按摩方法

用大拇指的指腹分别按揉左腿和右腿上的血海穴，各按揉2~3分钟，按揉至有酸胀感为宜。每天按揉2~3次。

功效

能调理女性内分泌、活血化瘀，改善脸部皮肤的代谢，有助于淡化色斑。

运动锻炼不可少

养肝小动作能淡斑

中医认为色斑的产生是因肝郁气滞、气滞血瘀引起气血运行不畅导致的。经常做一些养肝护肝的小动作，能疏肝理气，使气血通畅，有助于淡化色斑。最容易做的养肝小动作就是伸懒腰，可以经常做一做，清晨或餐后伸懒腰养肝效果最好。

运动到出汗

出汗是很好的排毒过程，运动到出汗可以让身体的毒素随着汗水排出来，因为当汗腺打开，积聚皮肤下的毒素就得到有效排泄，困扰女性的长色斑、皮肤干燥、面色无华等皮肤问题很快就会得到缓解。能促进排汗的运动非常多，较好的是慢跑、爬山、骑自行车、快步走等有氧运动。

淡斑茶饮小偏方

山楂当归茶

材料

山楂、当归各10克，白蒺藜、白藓皮各3克。

做法

山楂洗净，切开；当归、白蒺藜、白藓皮洗净浮尘，与山楂一同放入大杯中，倒入没过所有材料的沸水，盖上杯盖闷泡15~20分钟后代茶饮，每天1剂，连饮1个月。

功效

能疏肝健脾、活血化瘀、调节内分泌，可起到一定的消斑作用。

桃花冬瓜仁茶

材料

干桃花3克，冬瓜仁2克，蜂蜜5克。

做法

将桃花和冬瓜仁洗净浮尘，放入杯中，倒入没过所有材料的沸水，盖上杯盖闷泡5~10分钟，凉至温热，加蜂蜜调味后代茶饮即可。

功效

可以平衡女性内分泌，能消瘀化斑、美白肌肤。

深入品读

过度美白易长斑

过度美白会影响女性皮肤的健康，让肌肤变薄，角质层脱离，使皮肤对光比较敏感，一遇到阳光就会起红疹、长色斑，或使色斑更加严重。护肤只用美白产品、长期注射美白针、每天都敷美白面膜的做法都属于过度美白。爱美的女性美白需有度，切莫因为一味追求“白”而失去肌肤的健康美。正确的美白方法应该是从生活各方面整体调节，包括少化妆、少熬夜、注意饮食等。

促进肌肤排毒 + 淡化面部色斑

绿豆芽拌鸡丝



功效解析

本品富含B族维生素、维生素C等营养物质，能促进肌肤排毒，对面部色斑有较好的淡化作用。

原料

绿豆芽250克，鸡胸肉100克，香菜末、蒜末、盐、醋、辣椒油各适量。

做法

1. 绿豆芽择洗干净，用沸水焯烫至断生，捞出，过凉水，沥干水分。
2. 鸡胸肉去净筋膜，洗净，煮熟，撕成丝，放入绿豆芽，加香菜末、蒜末、盐、醋、辣椒油拌匀即可。

温馨提示

绿豆芽用沸水焯一下，能减淡豆腥味。

清除自由基 + 淡斑祛斑

菠菜拌平菇



功效解析

此菜能清除女性体内的自由基，减少皮肤色素的沉着，间接起到淡斑、祛斑的作用。

原料

菠菜200克，平菇150克，大蒜、盐、辣椒油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，焯水，过凉水，沥干水分，切段；平菇去根，洗净，撕成小朵，焯水，过凉水，沥干水分；大蒜去皮，洗净，捣成蒜泥。
2. 取盘，放入菠菜、平菇，加蒜泥、盐和辣椒油搅拌均匀即可。

温馨提示

焯烫菠菜时在水中加少许盐和油，可使焯出的菠菜颜色嫩绿不发黄。

减少色素沉着 + 祛斑增白

番茄炒鸡蛋



功效解析

此菜能使女性体内沉着的色素减退消失，使色斑减少，可起到祛斑增白的作用。

原料

鸡蛋2个，番茄200克，盐、糖各适量。

做法

1. 番茄洗净，去蒂，切片；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 炒锅置于中火上，放植物油烧热，淋入鸡蛋液炒熟，盛出。
3. 原锅留油烧热，下番茄煸炒，放糖，再倒入鸡蛋同炒，加适量盐调味即可。

温馨提示

鸡蛋炒得嫩一些，更容易消化吸收。

消退皮肤黑色素 + 防治色斑

红酒肉末豆腐



功效解析

本品富含的花青素和大豆异黄酮，能抑制皮肤黑色素的产生，还可以使沉着于皮肤上的黑色素逐渐消退，可防治色斑。

原料

豆腐250克，肉末80克，蒜薹50克，红酒、葱末、豆瓣酱、盐、胡椒粉、料酒、水淀粉、干淀粉各适量。

做法

1. 豆腐切块，焯水；肉末中加胡椒粉、干淀粉拌匀。
2. 葱末炆锅，加入肉末炒至变色，添加豆瓣酱、蒜薹炒片刻。
3. 加入焯好的豆腐，倒入红酒炖20分钟，加盐，用水淀粉勾芡后，撒上葱末即可。

温馨提示

豆瓣酱有咸味，调味时盐要少加。

疏肝理气 + 解除压力 + 淡斑消斑

红豆陈皮汤



功效解析

本品能疏肝理气，帮助女性解除压力、保持好心情，可使色斑淡化、消失。

原料

红豆100克，陈皮25克，盐少许。

做法

1. 陈皮洗净浮尘，用清水泡软。
2. 红豆淘洗干净，用清水浸泡3~4小时，放入锅中，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，熄火。
3. 在煮好的红豆中放入陈皮，盖上锅盖闷10分钟，加盐调味即可。

温馨提示

不宜用鲜橘皮来代替陈皮，鲜橘皮不具备陈皮那样的保健功效。

抗氧化 + 帮助肌肤排出黑色素

薏米粥



功效解析

此粥含有的维生素E有抗氧化作用，不但能抑制黑色素生成，还能帮助肌肤排出黑色素，有助于淡化或消除色斑。

原料

薏米、大米各50克，白糖适量。

做法

1. 薏米淘洗干净，用清水浸泡3~4小时；大米淘洗干净。
2. 将薏米和大米一同倒入锅中，加适量清水，大火煮开后转小火煮至米粒熟烂，加白糖调味即可。

温馨提示

脾胃虚寒的人用薏米煮粥前宜炒一下，能去除薏米的凉性。

嫩肤美白 + 防治色斑

猕猴桃西米粥



功效解析

本品维生素C含量丰富，能使面容细腻白嫩，抑制或消除色素在皮肤上的生成与沉积，可防治色斑。

原料

西米50克，猕猴桃200克，白糖适量。

做法

1. 西米洗净，浸泡30分钟后沥干，待用；将猕猴桃去皮、蒂，用刀切成豆粒大小的丁。
2. 在锅中加入清水，放入西米、猕猴桃丁和白糖，置火上烧开，稍煮即成。

温馨提示

猕猴桃不宜久煮，不然营养和味道均会变差。

驻颜祛斑 + 改善皮肤干燥

茯苓红枣粥



功效解析

此粥能驻颜祛斑，可用于调理面部色斑。还能改善皮肤干燥、起皮等症状，使脸色红润。

原料

茯苓粉30克，大米100克，红枣6枚。

做法

1. 大米淘洗干净；红枣洗净，去核。
2. 汤锅置火上，放入大米、红枣和适量清水，大火烧开后转小火煮粥。
3. 待粥熟时加茯苓粉，拌匀，再煮几沸即成。

温馨提示

红枣味甜，多吃容易生痰生湿导致水湿积于体内。

痤疮

长痤疮多为内分泌失调引起，而引起内分泌失调，则多因生活中的不良习惯或饮食习惯而引起。养成良好的饮食、运动等生活习惯，对调理内分泌、治好痤疮大有裨益。

痤疮与内分泌的关系

痤疮的发生与女性自身的内分泌状况有着密切的关系。西医学研究已肯定，痤疮的发病与雄性激素分泌量过多有关，雄性激素水平增高刺激皮脂腺分泌增多，皮脂瘀积堵塞毛囊口使毛囊内的痤疮棒状杆菌大量繁殖、发炎形成痤疮。可以说痤疮在脸上，根在内分泌。

消除痤疮这样吃

1. 宜吃些含锌量高的食物，比如牡蛎、海鱼、牛肉、花生等。因为长痤疮的女性体内往往缺锌。锌可以抑制诱发痤疮的致病性细菌的滋生。
2. 饮食应清淡，少吃辛辣或太过油腻的食物。这些食物容易引起便秘，导致毒素堆积而引起长痤疮、内分泌失调。
3. 多吃含维生素A的食物，维生素A能有效减少痤疮的形成，减少发炎性痘痘的数量。富含维生素A的食物有：鸡肝、鸡蛋、牛奶、鱼肉等。
4. 多吃新鲜蔬果，新鲜蔬果富含的维生素C能有效修复被痤疮损伤的皮肤组织。
5. 吃些富含维生素B₂的食物，维生素B₂有平复痤疮印的功效。维生素B₂含量丰富的食物有：猪肝、牛奶、鸡蛋、豆类及绿叶蔬菜。

穴位轻松按

按摩曲池穴

快速取穴

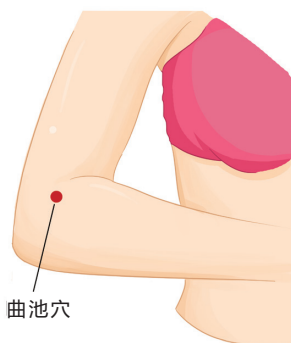
前臂弯曲成直角，肘横纹上缘最高点处，手指按压有酸麻感处就是曲池穴。

按摩方法

用右手拇指的指腹按揉左臂上的曲池穴5~10分钟，让刺激充分达到肌肉组织的深层，产生酸、麻、胀、痛、热等感觉，再用相同方法按揉右臂上的曲池穴，每天按摩1次。

功效

可抑制雄性激素分泌，并能宣通肺气、清热润燥，改善肌肤出油长痘。



运动锻炼不可少

运动能抑制痤疮生长

运动可以减少女性体内脱氢异雄酮和二氢睾酮等雄性激素的分泌，从而抑制痤疮的生长。此外，运动能促进面部皮肤的血液循环，可起到疏通毛囊皮脂腺的作用，这对治疗痤疮有很大的帮助。

缓解压力的运动最适合

减少压力、舒解压力，可以改善或消除痤疮。运动是缓解压力、防治痤疮的较好方式，通常来说，有氧运动能使人全身得到放松，想通过运动缓解压力，可以参加一些和缓的、运动量小的运动，比如散步、健美操、跳绳、游泳、打乒乓球等。

消除痤疮茶饮小偏方

双花除痘茶

材料

金银花、菊花各5克，连翘8克。

做法

金银花、菊花、连翘洗净浮尘，放进大杯中，倒入600毫升开水，盖上杯盖泡5分钟后，去渣后凉至温热再饮用。每天1剂。

功效

能清热解毒，调理女性内分泌，赶走体内的燥热和火气，对化脓的痤疮有较好疗效。

参芎活血饮

材料

丹参10克，川芎3.5克，白芷7克。

做法

将丹参、川芎、白芷洗净浮尘，放入砂锅中，加1000毫升清水，大火煮开，转小火煮20分钟，去渣后凉至温热再饮用。每天1剂。

功效

能活血化瘀，平衡女性内分泌，适合痤疮印明显、痤疮经年不退的女性饮用。

深入品读

从长痘的位置看健康

鼻头长痤疮，通常胃火过大，应少吃肥甘厚味的食物；下巴长痤疮，通常提示快来月经了，应少吃寒凉的食物；嘴唇周围长痤疮，通常是便秘导致体内毒素累积，可多吃些富含膳食纤维的新鲜蔬果；额头上长痤疮，提示心火比较旺，应减少思虑，按时睡眠，不熬夜；左脸颊长痤疮，提示肝功能不佳，要注意养肝，保持心情愉快，少发脾气；右脸颊长痤疮，提示肺热、有肺火，应吃些梨、银耳等能润肺的食物。

排毒养颜 + 促进新陈代谢 + 防治痤疮

马齿苋拌黄豆芽



功效解析

本品能排毒养颜、促进机体新陈代谢，适量食用可取得防治痤疮的效果。

原料

马齿苋、黄豆芽各150克，白糖、醋、酱油、香油各适量。

做法

1. 将马齿苋、黄豆芽洗净，用开水煮熟，捞出并沥干水分。
2. 加入白糖、醋、酱油、香油调味，拌匀即可。

温馨提示

不宜购买有刺鼻气味的黄豆芽，这种黄豆芽食用后会影响身体健康。

控制皮脂腺分泌 + 防治痤疮 + 滋润皮肤

荠菜拌豆腐



功效解析

本品含有的锌能控制皮脂腺分泌和减轻细胞脱落与角化，对防治痤疮、滋润皮肤都很有好处。

原料

荠菜150克，豆腐200克，香油、盐各适量。

做法

1. 将豆腐切成小方丁，用开水略烫，捞出备用。
2. 荠菜用开水焯一下，凉后切成末，撒在豆腐上，加香油、盐拌匀即成。

温馨提示

豆腐宜选择南豆腐，南豆腐口感较嫩，凉拌更好吃。



活血散瘀
+
调理有
结节、囊肿
的痤疮

藕栗炒莴苣

原料

鲜莴苣100克，鲜藕100克，鲜栗子100克，火腿50克，盐适量。

做法

1. 将火腿、莴苣和藕切片；栗子去壳，切片。
2. 将油锅烧热，栗子与火腿一起下锅炒，至半熟时加入藕片。
3. 炒至将熟时，加入莴苣翻炒至熟，用盐调味即可。

功效解析

本品能活血散瘀、软坚通络，对有结节、囊肿的痤疮疗效较好。

温馨提示

栗子不好消化，一次切忌食用过多，每次吃10个为宜，不然容易引起腹胀。

解毒润肤 + 辅助防治痤疮

金银花枸杞汤



功效解析

本品具有解毒、润肤的功效，可辅助防治痤疮。

原料

枸杞子、金银花（干）、冰糖各20克，蜂蜜适量。

做法

1. 将枸杞子、金银花洗净，放到汤锅里，加入冰糖和清水。
2. 先用大火烧开再用小火慢煮30分钟左右，关火，等汤的温度降至温热，加入1~2勺蜂蜜调匀即可。

温馨提示

金银花性偏寒，处于月经期的女性不宜饮用此汤。

凉血美肤 + 调理反复发作的痤疮

冬瓜薏米糊



功效解析

本品能清热解毒、凉血美肤，常服可调理痤疮反复发作。

原料

冬瓜40克，薏米60克。

做法

1. 冬瓜去皮，洗净，切小块；薏米淘洗干净，用水浸泡2小时。
2. 将全部食材放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可做好。

温馨提示

冬瓜性凉，冬季应少吃，不然对脾胃不好，容易使体内积寒。

清热解毒 + 祛除痤疮印

绿豆粥



功效解析

本品具有清热解毒的功效，有助于控油除痤疮、改善肤质，还能祛除痤疮印。

原料

绿豆、大米各50克，白糖适量。

做法

1. 绿豆淘洗干净，用清水浸泡2~3小时；大米淘洗干净。
2. 先取绿豆放入锅中，加清水适量煮至绿豆开花后，再下大米煮粥。
3. 待米熟时调入白糖，再煮一二沸即成。

温馨提示

浸泡绿豆的水宜用来煮粥，能较好地保存绿豆中的营养。

去火 + 调理肺热引起的痤疮

枇杷薏米粥



功效解析

本品能去火、清肺热，对因内分泌失调引发肺火而形成的丘疹状、粟米状痤疮有较好的食疗作用。

原料

枇杷果60克，枇杷叶10克，薏米100克。

做法

1. 枇杷果洗净，去皮、核，切成小块；将枇杷叶洗净，切成碎片备用。
2. 将枇杷叶放入锅中，加清水煮沸，捞去枇杷叶渣，再加入薏米煮粥，待薏米烂熟时，加入枇杷果块，拌匀煮熟即成。

温馨提示

枇杷的含糖量较高，患有糖尿病的女性不宜食用。

脸色暗黄

内分泌失调会导致女性脸色暗黄，此时擦美白护肤品效果也不会好，只有通过饮食、运动、按摩等深入体内的调理方法，才有助于纠正内分泌失调，提亮肤色。

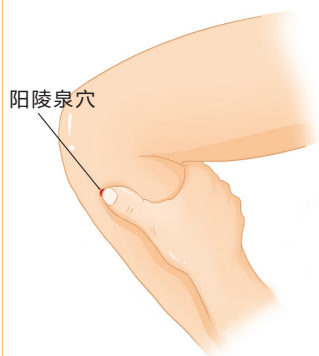
脸色暗黄与内分泌的关系

造成脸色暗黄的罪魁祸首是内分泌失调。当女性体内雌激素分泌不足时，则皮肤松弛粗糙、肤色暗沉发黄。女性内分泌失调时还会导致脏腑功能紊乱，中医认为肝、脾、肾三脏的功能紊乱与脸色暗黄关系密切：肝气郁结，气滞血瘀于面色；或脾气不足，气血不能润泽于肤；或肾阳不足，阴气弥漫，血不能荣肤。另外，当女性长期处于压力之下，副肾皮质激素的分泌机能就会衰退，于是肌肤就会相应地失去抵抗力，容易让脸色变得暗黄。

褪黄亮肤这样吃

1. 吃些能补气血的食物，女性气血充足才能赶走暗黄的肤色，拥有红润的好脸色，牛肉、乌鸡、鸡蛋、红枣、桂圆等食物补气血效果好。
2. 多吃新鲜蔬果，新鲜蔬果富含维生素C，能促进皮肤代谢，消除色素沉着，使皮肤变得白嫩细腻，对内分泌紊乱引起的面色暗黄较为有效。
3. 饮食中缺铁少锌会加重脸色暗淡蜡黄的程度，使面容萎靡，猪肉、牛肉、羊肉等红肉富含铁和锌，建议每天宜吃50~75克，剁成泥做馅或者丸子食用能更好地吸收红肉中的铁和锌。
4. 当女性脾胃功能失衡时，造血功能就会受到影响，脸色就容易暗黄，吃些南瓜、山药、鹌鹑蛋等健脾胃的食物，可提高造血功能，让皮肤恢复血色，改善脸色发黄。

穴位轻松按



按摩阳陵泉穴

快速取穴

在小腿外侧，膝关节下方的外侧有一个高点（腓骨小头），阳陵泉穴就在高点的前下方约一寸左右的一个凹陷处。

按摩方法

用左右手的拇指指腹分别按揉左右腿上的阳陵泉穴，每次按揉5分钟。每天可按摩2~3次。

功效

能通经活络、平衡内分泌，促进新陈代谢，使女性气血畅通，肤色红润不发黄。

运动锻炼不可少

舞出好脸色

跳舞是一项具有美感的运动，很适合女性。跳舞可舒解压力，防止血管收缩，让皮肤健康红润。跳舞还会使身体及肌肤的循环代谢加快，有助于体内废物的排出，能赶走肌肤暗黄，给女性红润的好脸色。每天跳舞半小时，好脸色自然来！

做瑜伽调气血，告别“黄脸婆”

气血充盈则面色红润，神采奕奕，气血不足则肤色失去红润、晦暗无光。瑜伽是调理气血效果非常好的运动，女性常练习瑜伽，能达到调理气血、美容养颜的效果。因为通畅的气血可以将新鲜的血液导向面部，促进血液对皮肤的滋养，能起到褪黄、提亮肤色的作用。

褪黄亮肤茶饮小偏方

黄芪当归茶

材料

黄芪30克，当归6克，红糖10克。

做法

黄芪和当归分别洗净浮尘，放入砂锅中，加600毫升清水，大火煮开后转小火煮40分钟，加红糖调味，去渣取汁饮用即可。

功效

能补气生血、滋养卵巢，可褪黄、提亮肤色，使面色红润。

党参红枣茶

材料

党参15克，红枣6枚。

做法

党参洗净浮尘；红枣洗净，与党参一同放入砂锅中，加500毫升清水，大火煮开后转小火煮30分钟，凉至温热后吃红枣喝汤。

功效

能调节内分泌、补血养颜，可赶走面色萎黄，喝出红润好气色。

深入品读

不熬夜是最有效的美白祛黄方法

不想变成“黄脸婆”，就应早睡早起，不熬夜。因为晚上十点到凌晨三点，是皮肤新陈代谢最旺盛的时候，如果此时没有处于睡眠状态，就会抑制皮肤的“吐故纳新”，造成皮肤中的毒素长期不能有效排出，就会导致肤色晦暗发黄。同时，睡眠时释放出的激素能让皮肤细胞复制加速，使脸色红润有光泽。

祛斑祛黄 + 美白肌肤

玉竹豆腐汤



功效解析

本品具有祛斑祛黄、美白肌肤和延缓皮肤衰老的功效。

原料

豆腐500克，鲜香菇40克，油菜20克，玉竹15克，盐适量。

做法

1. 将豆腐切方块，香菇洗净切丁，油菜洗净切丝。
2. 将玉竹放入锅内，加水煮10分钟，滗出汤汁留用。
3. 油锅烧热，下入香菇丁、豆腐块，稍微煸炒后，加入玉竹汤汁烧开，下入油菜丝，加盐调味即成。

温馨提示

脾虚便溏、痰湿内蕴者不宜食用玉竹。

褪黄 + 提亮肤色

红枣南瓜汤



功效解析

女性内分泌失调引发气虚，就容易面色暗黄，本品能益气补血，可褪黄、提亮肤色，使脸色红润有光彩。

原料

红枣10枚，南瓜100克，冰糖适量。

做法

1. 红枣洗净；南瓜去皮，除籽，洗净，切块。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入红枣和南瓜块，大火烧开后转小火煮15分钟，加冰糖煮至化开即可。

温馨提示

宜选瓜肉呈鲜艳橘黄色的南瓜，这样的南瓜营养价值更高。



排毒养颜
+
改善
脸色暗黄

红枣木耳猪腱汤

原料

干银耳20克，干黑木耳40克，猪腿肉100克，红枣50克，盐适量。

做法

1. 银耳用水浸1小时，剪去较硬的部分，撕成小朵，水煮5分钟，捞起洗净；黑木耳用水浸1小时，撕成小块，水煮5分钟，捞起过冷水；猪腿肉洗净，用水煮5分钟；红枣洗净去核。
2. 砂锅内放适量水烧开，放入各料煲开，转小火煲3小时，下盐调味即成。

功效解析

本品具有补血益气、排毒养颜的功效，对于改善暗黄的脸色有很好的效果。

温馨提示

有腹胀感的女性暂时不宜吃红枣。

改善面色萎黄 + 使肌肤白里透红

鸡肝荠菜汤



功效解析

本品能补气养血，可改善面色萎黄，使肌肤白里透红。

原料

鸡肝、荠菜各125克，鸡蛋1个，姜末、盐各适量。

做法

1. 将鸡肝洗净，切小块；将荠菜洗净，切碎。
2. 鸡肝与荠菜一同入锅中加水煮沸，将鸡蛋打散入锅，煮3分钟，加入姜末、盐调味即可。

温馨提示

鸡肝烹调前如能用清水浸泡去血水，可减淡腥味。

行气活血 + 红润面色

玫瑰薏米豆浆



功效解析

本品具有行气活血、调和脏腑的功效，经常饮用能让暗黄的面色逐渐红润起来。

原料

黄豆60克，薏米30克，玫瑰花15朵。

做法

1. 黄豆用水浸泡10~12小时，洗净；薏米浸泡2小时，洗净；玫瑰花洗净。
2. 将上述食材放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

温馨提示

此款豆浆不适合怀孕的女性饮用。

滋润皮肤 + 使肤色粉嫩

黑芝麻黄芪米糊



功效解析

本品具有补肝肾、预防贫血的作用，有助于改善面色萎黄或苍白等问题，可滋润皮肤，使肤色粉嫩。

原料

大米40克，黑芝麻30克，黄芪15克，蜂蜜适量。

做法

1. 黄芪15克，煎汤去渣备用。
2. 大米洗净；黑芝麻淘洗干净。
3. 大米、黑芝麻、黄芪汁放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“米糊”启动键，20分钟左右米糊即可做好，加入适量蜂蜜即可。

温馨提示

黄芪煎汤前最好能用清水浸泡20~30分钟，可使其有效成分充分溶出。

促进肌肤排毒 + 祛黄嫩肤

草莓绿豆粥



功效解析

本品能促进肌肤毛孔毒素的排出，具有祛黄嫩肤、清洁净化、去除角质的功效。

原料

草莓150克，绿豆50克，糯米30克，白糖适量。

做法

1. 绿豆和糯米分别淘洗干净，用清水浸泡3~4小时；草莓择洗干净，去蒂，切块。
2. 糯米与绿豆一并入锅，加清水适量，大火烧沸后用小火煮至粥黏稠，加入草莓块、白糖，稍煮即成。

温馨提示

因绿豆性凉，此粥一周喝2~3次，每次一碗即可。

多毛

女性雌激素分泌失调，就会使体内少量的雄性激素作用增强，使体毛增多。合理饮食、适量运动，是改善雌激素分泌失调的关键，有助于帮女性赶走多毛的尴尬。

多毛与内分泌的关系

女性体毛过多是雄性激素惹的祸，雄性激素是维持男性性特征的主要激素，而女性的卵巢与肾上腺也会分泌少量的雄性激素，以参与骨髓造血和蛋白质的合成。当女性雌激素分泌不足时，会使体内的雄性激素活性增强，就会出现多毛。此外，内分泌功能障碍性疾病也会引起女性多毛，比如垂体、甲状腺、肾上腺、卵巢等病变。

减少多毛这样吃

1. 不吃高脂肪、高热量的食物，比如炸薯条、炸鸡、肥肉、汉堡等，这些食物会导致女性体内激素不平衡，雄性激素增多，使体毛增多。
2. 多吃豆腐、豆浆等豆制品，能改善因内分泌失调引起的雌激素降低，可平衡雌激素水平，对减少多毛效果显著。
3. 少吃点心、蛋糕等甜食。这些食物含糖量高，会引起胰岛素抵抗，胰岛素是用来控制血糖水平的激素，“抵抗”意味着身体会产生较多的胰岛素来达到降低血糖这一作用，容易导致内分泌失调，造成多毛。
4. 多吃菠菜、小白菜、油菜、芥蓝、生菜等富含叶酸的绿叶蔬菜，能起到保养卵巢的作用，能调理雌激素的分泌量，防止雄性激素作用增强，改善体毛增多。

穴位轻松按

按摩三阴交穴

快速取穴

三阴交穴位于小腿内侧，脚踝骨的最高点往上四横指宽处。

按摩方法

用右手大拇指的指腹按揉左腿上的三阴交穴，按揉5~10分钟，按揉至有酸胀感为宜，然后换左手大拇指的指腹按揉右腿上的三阴交穴5~10分钟。每天按摩1~2次。

功效

改善雌激素分泌不足，避免体内的雄性激素活性增强，有助于改善多毛症状。

三阴交穴



运动锻炼不可少

轻柔的运动对调整雌激素有益

运动能调节、改善多毛女性的雌激素分泌水平，抑制雄性激素过盛，但需要注意的是，运动量不宜大，不然身体吃不消，更会影响雌激素的分泌。应选择一些轻柔、强度不大的运动项目，比如散步、做体操等。

多进行户外运动

多毛的女性通常身体肥胖，减肥有助于降低雄性激素水平。多进行户外运动更利于减肥，因为户外运动要比室内运动消耗更多热量，而且进行户外运动可以使人的心情更舒畅，有助于改善内分泌紊乱，对多毛症状的调理有益。

减少多毛茶饮小偏方

当归茶

材料

当归片10克。

做法

当归片洗净浮尘，放入杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡10~15分钟，凉至温热代茶饮即可。

功效

提高雌激素水平，可以对抗雄性激素的活性，改善多毛症状。

人参茶

材料

人参片3克。

做法

人参片洗净浮尘，放入杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡10~15分钟，代茶饮，最后将参片吃下。

功效

补充雌激素，抑制雄性激素过盛，减少体毛的生长。

深入品读

保持良好的雌激素水平应该这样做

1. 少给自己压力，压力不仅会让女性疲惫不堪，还会导致体内的雌激素水平降低。
2. 不要过度减肥，太瘦的女性会出现雌激素降低的现象。女性保持标准体重最健康。
3. 尽量让自己保持阳光、快乐、平静如水的心境，这能让女性保持较好的新陈代谢功能，可为雌激素的分泌提供一个良好的环境。
4. 生活一定要有规律，三餐定时定量，早睡早起不熬夜，这样内分泌才不容易紊乱，雌激素分泌才会更好。

防止雄性激素过量分泌 + 促进雌激素正常分泌

茶油拌时蔬



功效解析

本品口味清淡、低脂少油，可防止雄性激素过量分泌，促进雌激素正常分泌，对改善多毛有益。

原料

生菜100克，紫甘蓝80克，圣女果60克，山茶油、醋各1/2小匙，大蒜、盐各少许。

做法

1. 将生菜、紫甘蓝切片；圣女果洗净，去蒂，对半切开；大蒜拍碎。
2. 用山茶油、醋、盐调成碗汁浇入挤干的菜中，加入蒜末，拌匀即可。

温馨提示

拌制凉菜盐应后放，放早了会使食材出水，影响凉拌菜的口感。

带来好心情 + 预防内分泌紊乱

黄瓜拌香蕉



功效解析

本品富含含有“开心激素”之称的维生素B₆，能使人保持好心情，防止坏心情引起内分泌紊乱，导致雄性激素过盛分泌，适合多毛的女性食用。

原料

黄瓜1个，香蕉2个，蜂蜜少许。

做法

1. 黄瓜洗净，去蒂，切约1厘米的厚片；香蕉去皮取果肉，也切成约1厘米的厚片。
2. 取大碗，放入切好的黄瓜片和香蕉片，加蜂蜜拌匀即可。

温馨提示

本品宜现拌现吃，因为香蕉肉切开后很快会被氧化发黑。

平衡雌激素水平 + 改善多毛症状

豆浆菜心汤



功效解析

本品能平衡多毛女性的雌激素水平，有助于改善多毛症状。

原料

鲜黄豆豆浆700毫升，鲜虾仁50克，油菜心100克，姜末、盐、香油各适量。

做法

1. 鲜虾仁洗净；油菜心择洗干净。
2. 汤锅置火上，倒入豆浆烧开，放入姜末、虾仁和油菜心中火煮5分钟，加盐调味，淋上香油即可。

温馨提示

虾仁和油菜心均不宜久煮，以免失去鲜嫩的口感。

补充雌激素 + 降低雄性激素活性

银耳蜂蜜羹



功效解析

本品含有类似雌激素的物质，能降低雄性激素的活性，抑制女性生长过多体毛。

原料

蜂蜜15毫升，干银耳1朵。

做法

1. 干银耳用清水泡发，去蒂，洗净，撕成小朵。
2. 汤锅置火上，放入银耳和适量清水，大火烧开后转小火煮至汤汁略稠，离火，凉至温热后冲入蜂蜜调匀即可。

温馨提示

煎银耳汤时宜用小火，以防银耳粘锅糊底，影响本品的口感。

脱发

很多原因都会引起女性脱发，其中内分泌失调是引起脱发的原因之一。科学饮食、适量运动、对症按摩，有助于纠正内分泌失调，摆脱掉发的烦恼。

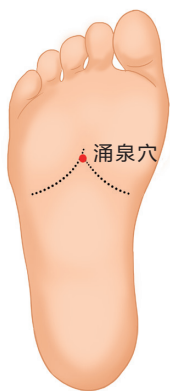
脱发与内分泌的关系

女性内分泌失调会导致脱发。产后、更年期、口服避孕药等情况，在一定时期内会造成雌激素不足而脱发。女性患有甲状腺功能低下或者亢进、甲状旁腺功能减退、垂体功能减退、肾上腺肿瘤等内分泌疾病时，均可导致脱发。

固发防脱这样吃

1. 少吃或不吃油炸食品、酒、辣椒等过于油腻和辛辣的食物，这些食物会增加皮脂腺分泌，堵塞头部的毛囊口，导致毛囊营养下降、逐渐萎缩，毁坏后，最终引起脱发。
2. 吃些牡蛎、瘦肉、坚果等含锌食物。女性体内缺锌会导致毛囊变弱，导致脱发。
3. 有30%的女性脱发者体内缺铁，铁有益于头发生长，能减少脱发的发生。瘦肉、黑木耳、黑豆、菠菜等食物含铁量较为丰富。
4. 多吃黑色食物，黑色食物多入肾，可补益肾精，有助预防、改善掉发。常见的黑色食物有：黑豆、黑芝麻、黑木耳、桑葚、黑糯米等。
5. 少吃肉类，多吃蔬果。肉类食物吃多了，会在身体中产生乳酸、丙酮酸、碳酸等酸性毒素物质，这种物质容易导致脱发，而新鲜蔬果富含的碱性物质能有效预防脱发。

穴位轻松按



按摩涌泉穴

快速取穴

在第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处就是涌泉穴。

按摩方法

晚上睡前取坐姿，用手掌来回搓摩涌泉，以感觉发热为度，然后再用大拇指指腹按揉涌泉穴，以感觉酸痛为度，两脚互换。

功效

能有效刺激肾经，可调节内分泌，使肾精充足，令头发乌黑发亮，不易脱落，更能减少头皮屑的出现。

运动锻炼不可少

不宜过量运动

适量运动有助于预防脱发，但过量运动会加重脱发。因为过量运动会诱发身体分泌雄性激素，容易产生一些导致脱发的物质，使毛囊受到损害，慢慢闭合、收缩而引起脱发。当你运动的同时仍能随意地与别人轻松交谈，说明运动量是适度的。

倒立能预防脱发

每天有意识地做短时间的倒立，会加快全身血液循环，增加脑部血流量，有利于把营养输送到发根，头发给养充足，自然不容易掉落。具体做法是躺在垫子上，双腿尽可能地放在墙上，如果用靠垫抬高臀部效果更佳。老年女性不适合做倒立动作。

固发防脱茶饮小偏方

蜂蜜绿茶

材料

绿茶3克，蜂蜜5克。

做法

绿茶倒入杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡5~10分钟，凉至温热后加蜂蜜调匀即可饮用。

功效

有利于头发的新陈代谢，可减轻内分泌性脱发的程度。

黑豆茶

材料

干黑豆10粒。

做法

去掉干黑豆表面的浮尘，放到炒锅中小火炒至表皮裂开，放入杯中，倒入150毫升清水，盖上杯盖闷泡10~15分钟后代茶饮。

功效

能补益肝肾，纠正内分泌失调，适用于各种类型的脱发。

深入品读

充足睡眠让你少掉发

充足的睡眠是治疗脱发的良药。这是因为，充足的睡眠能够很有效地保证女性体内各种激素正常的分泌，可使毛发进行良好的新陈代谢，而代谢期主要在晚上，特别是晚上10时到凌晨2时之间，这段时间睡眠充足，对预防脱发至关重要。建议女性朋友每天的睡眠时间不少于6个小时，并要养成定时睡眠的好习惯。

蜜制黑豆



功效解析

本品既能补气血，又能使肾精充沛，对产后脱发、病后脱发均有较好疗效。

原料

黑豆300克，白芝麻少许，盐、白糖、蜂蜜、白芝麻各少许。

做法

1. 将黑豆洗净，加冷水浸泡，直至外皮开裂。
2. 将泡好的黑豆和泡黑豆的水放入锅中，加入白糖、盐煮开，煮开后改用小火煮3小时，煮至还有少许汤汁时加入白芝麻、蜂蜜，稍煮片刻即可。

温馨提示

黑豆入锅煮制时最好经常打开锅盖搅拌一下，防止糊锅。

黑芝麻山药羹



功效解析

此汤有益气补血、补肾填精的功效，适合气血亏虚、肾精不足导致的脱发。

原料

黑芝麻、山药各50克，白糖10克。

做法

1. 将黑芝麻去杂质，洗净晾干，放锅内用小火炒香，研成细粉；山药放入干锅中烘干，打成细粉备用。
2. 将黑芝麻粉和山药粉缓缓加入沸水锅内，放入白糖，不断搅拌，煮5分钟即成。

温馨提示

整粒的黑芝麻碾碎了食用，才能更好地吸收其营养。



调理
早秃斑秃
+
调理
脂溢性脱发

首乌牛肉羹

原料

牛肉（瘦）200克，黑豆100克，龙眼肉300克，制何首乌、红枣各20克，盐、葱末、姜末、料酒各适量。

做法

1. 黑豆洗净，用温水浸泡软；红枣及龙眼肉洗净，去核。
2. 牛肉洗净，切片，放入锅中，加冷水煮开，放入料酒，将制何首乌、黑豆、红枣、龙眼肉放入汤中煮2个小时，加盐、葱末、姜末调味即可。

功效解析

本品能有效调理脱发，对早秃、斑秃、脂溢性脱发等均有较好的调理作用。

温馨提示

煎煮何首乌最好使用砂锅，不宜用铁锅，否则会降低何首乌的功效。

鲫鱼蛋羹



功效解析

本品富含的蛋白质、维生素A、铁、锌等营养，有助于保持头发健康，改善脱发、白发。

原料

鲫鱼1条，鸡蛋2个，清汤300毫升，葱末、姜末、酱油、香油各适量。

做法

1. 鲫鱼收拾干净；鸡蛋打入碗内搅匀。
2. 鲫鱼放入盘内，倒入蛋液，上锅蒸15分钟，用酱油、香油、葱末、姜末、清汤少量调成汁，淋入盘内即成。

温馨提示

鲫鱼一定要把鱼鳍剪干净，不然做熟后容易有土腥味。

紫菜豆腐汤



功效解析

本品所富含的碘能增强甲状腺的分泌功能，有利于头发健美，能固发止脱。

原料

豆腐100克，紫菜10克，香油适量，盐少许。

做法

1. 豆腐冲净，切小条状；紫菜洗净。
2. 锅内烧水，加入豆腐条，煮沸，炖5分钟；往锅里加洗过的紫菜，用筷子搅匀，调入盐和香油即可。

温馨提示

豆腐宜选卤水豆腐，卤水豆腐比石膏豆腐更营养、健康。

补铁 + 减少脱发

菠菜海米鸡蛋汤



功效解析

经常脱发的女性通常体内缺铁，本品富含的铁能减少脱发，使头发更健康。

原料

菠菜150克，海米15克，鸡蛋1个，盐、葱末、香油各适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，焯水，切段；海米洗净，泡软；鸡蛋磕入碗中，打散。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水烧开后，淋入鸡蛋液搅成蛋花，下入海米和菠菜，加盐、葱末、香油调味即可。

温馨提示

泡发海米的水煮汤时加入其中，能使汤的味道更鲜美。

调理内分泌 + 改善脱发

三子核桃肉益发汤



功效解析

本品能调理血虚体弱、内分泌失调等，适合大量脱发、头发枯黄者食用。

原料

猪瘦肉100克，女贞子、菟丝子、覆盆子（干）各20克，核桃12克，姜碎、盐各适量。

做法

1. 女贞子、覆盆子、菟丝子分别洗净；核桃去壳略捣碎；猪瘦肉洗净。
2. 将上步原料全部放入砂锅，加水煲至出味，加姜碎、盐调味，去渣，即可饮用。

温馨提示

把核桃放进上汽的锅中蒸10分钟，取出后马上用冷水浸泡，核桃会自动开口，轻轻用力就能剥开壳。

黑眼圈

黑眼圈与内分泌失调及体内代谢障碍等因素有关。日常生活中注意饮食调养，再加上适度的按摩和运动，有助于平衡女性内分泌，早日告别“熊猫眼”。

黑眼圈与内分泌的关系

黑眼圈的出现，是与内分泌有一定关系的。妊娠期女性因为体内雌激素水平较高，容易在眼睑处造成体液堆积，形成黑眼圈眼袋。女性因内分泌失调患上妇科病的时候，也会出现黑眼圈：比如痛经或月经不调可以让女性出现长时间不消退的黑眼圈，患有功能性子宫出血以及一些卵巢疾病，也会使女性出现黑眼圈。另外，一些内分泌紊乱性疾病如甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能减退、柯兴氏综合征等，也会出现黑眼圈。

消除黑眼圈这样吃

1. 吃些能抗氧化的食物，这类食物能减少体内自由基的形成，抑制黑色素的合成，化解沉积晦暗，击退黑眼圈。常见的抗氧化食物有：绿茶、蓝莓、西蓝花、洋葱等。
2. 补充蛋白质。蛋白质能促进皮肤细胞的更新和再生，对缓解黑眼圈有一定的功效，鱼、禽、蛋、海产品、大豆、牛奶等含有丰富的蛋白质。
3. 尽量不饮酒。喝酒会使血管暂时扩张，脸色红晕，但很快又会血管收缩，特别是眼圈附近更为明显，于是造成眼圈周围暂时性缺血缺氧，就会形成明显的黑眼圈。
4. 吃些含铁的食物。铁能增加体内血红蛋白的合成，改善血液循环，有助于消除黑眼圈。鸭血、鸡肝、猪肝、瘦肉等含铁量丰富。

穴位轻松按



按摩丝竹空穴

快速取穴

丝竹空穴在两个眉梢的凹陷处。

按摩方法

用中指或食指慢慢地、轻轻地向内侧推揉双侧的丝竹空穴2~3分钟，每天可做2~3次。

功效

丝竹空穴是三焦经上的穴位，有调理内分泌的作用，并能起到舒通经络、促进血液循环的作用，有利于黑眼圈的消散。

运动锻炼不可少

消除黑眼圈要多运动

女性朋友不要一有时间就宅在家里，应到户外多做些有氧运动，能促进血液循环，可起到淡化或消除黑眼圈的作用。另外，身体内的毒素不能及时排出也容易导致黑眼圈的出现，而多做有氧运动能促进身体排毒，对消除黑眼圈有帮助。

扭腰能消除黑眼圈

《黄帝内经》认为：“黑属肾”，“肾色黑”。女性出现黑眼圈是肾虚的表现。而腰是肾之府，经常做扭腰的动作，能增强肾脏功能，调理肾虚。动作非常简单：取站姿，双手叉腰，扭着腰向前走5步，然后转身再扭腰走5步，重复3次。

消除黑眼圈茶饮小偏方

枸杞子红枣茶

材料

枸杞子5克，红枣2枚。

做法

枸杞子和红枣分别洗净，沥干水分，放入杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡10~15分钟，凉至温热代茶饮即可。

功效

能调理内分泌，加速血气运行，减少瘀血积聚，可防止黑眼圈的进一步深化发展。

三花茶

材料

玫瑰花10克，茉莉花、人参花各5克。

做法

玫瑰花、茉莉花、人参花分别洗净浮尘，沥干水分，放入杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡5~10分钟，凉至温热代茶饮即可。

功效

可疏肝理气、护肤养颜、调节内分泌，能有效预防黑眼圈的形成。

深入品读

睡姿对黑眼圈的影响

已有黑眼圈症状的女性如果不注意睡眠姿势，会加重黑眼圈。最好采取仰睡的睡姿，仰睡能让面部的血液流通顺畅，防止气血淤滞，有助于减轻或缓解黑眼圈。尽量不要侧睡或俯睡，这两种睡姿会压迫眼部周围的皮肤，不利于血液顺利流通，血液一旦淤滞，就易导致黑眼圈的产生或加重黑眼圈。另外，睡觉时枕柔软一些的枕头也有利于血液畅行，可预防黑眼圈的出现。



维持上皮组织正常机能
+
改善黑眼圈

胡萝卜拌粉丝蛋皮

原料

胡萝卜1根，粉丝1小把，鸡蛋1个，盐、蒜末、香菜末、香油各适量。

做法

1. 胡萝卜择洗干净，切细丝；粉丝加适量清水煮软，捞出，过凉，沥干水分。
2. 鸡蛋磕入碗中，打散；不粘锅置火上烧热，淋入适量蛋液，晃动锅使其摊成薄蛋皮，两面煎熟，盛出，切细丝。
3. 取盘，放入胡萝卜丝、粉丝、蛋皮丝，加盐、蒜末、香菜末、香油搅拌均匀即可。

功效解析

本品富含的维生素A和胡萝卜素，能维持上皮组织的正常机能，改善黑眼圈，让双眼看起来更精神。

温馨提示

粉丝煮过后一定要过凉，不然会彼此粘连在一起。

滋养眼球和眼肌 + 防止黑眼圈反复出现

花生拌菠菜



功效解析

本品富含的维生素E对眼球和眼肌具有滋养作用，能防止黑眼圈反复出现。

原料

菠菜150克，熟花生仁25克，熟芝麻10克，香油、醋、白糖、盐适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，用沸水焯烫，捞出过凉水，沥干水分，切段。
2. 花生仁洗净，煮熟。
3. 取盘，放入菠菜、花生仁，加盐、白糖、醋、香油拌匀，撒上熟芝麻即可。

温馨提示

菠菜的红根部分含有一定量的营养物质，食用时应尽量保留。

加速气血运行 + 打败黑眼圈

红枣鹌鹑蛋汤



功效解析

本品能补气养血、加速气血运行，减少静脉血流速缓慢造成的色素沉淀，能帮助女性打败黑眼圈。

原料

红枣10枚，煮熟的鹌鹑蛋4~6个，白糖适量。

做法

1. 红枣洗净、去核，剁碎；鹌鹑蛋去皮。
2. 将剁碎的红枣放入锅中，加清水搅匀。
3. 在锅中放入鹌鹑蛋，大火煮开。
4. 加糖，煮至糖化即可。

温馨提示

6个鹌鹑蛋与1个鸡蛋的热量相当。

木耳猪肝汤



功效解析

本品能补铁补血，对缓解黑眼圈具有良好的功效。

原料

黑木耳150克，猪肝170克，姜片、盐各适量。

做法

1. 把黑木耳用水浸软，洗净除去杂质；猪肝清洗，切片备用。
2. 用大火将汤煲内的清水烧开，放入黑木耳、姜片，改用中火煮1小时左右，再加入猪肝，待熟透后加入盐调味即可。

温馨提示

猪肝去净异味这道汤才能好喝，去除猪肝异味要得法，用水将肝血洗净，去其薄皮，再用牛奶浸泡几分钟，即可清除猪肝的异味。

酸奶水果银耳羹



功效解析

本品能安定情绪，有助于消除压力过大内分泌失调而导致的黑眼圈。

原料

酸奶、猕猴桃各250克，银耳（干）、木瓜、苹果、梨各100克，冰糖50克。

做法

1. 银耳用温水泡开洗净后撕成小片。
2. 汤锅加清水，放入撕好的银耳熬至黏稠状，加入冰糖凉凉，然后放到冰箱中冷藏。
3. 猕猴桃、木瓜、苹果、梨均削好切成丁，放到冷藏好的冰糖银耳羹中，最后拌入酸奶即可。

温馨提示

宜用原味酸奶，不宜用调味的酸奶，否则会影响此羹的口味。

补血理气 祛瘀 + 淡化或消除黑眼圈

美颜补血粥



功效解析

本品具有补血、理气、祛瘀的功效，能淡化或消除黑眼圈。

原料

大米100克，鸡汤1000毫升，当归10克，川芎3克，黄芪、红花各5克，米酒适量。

做法

1. 将当归、川芎、黄芪用米酒洗后，切成薄片。
2. 以上三味与红花同入布袋，扎紧袋口。
3. 布袋放入锅中，加入鸡汤和清水，煎出药汁，去布袋后，放入大米。
4. 用大火烧开，小火熬煮成粥。

温馨提示

此粥不宜用高压锅或不锈钢锅煮制，使用砂锅小火慢炖营养最佳。

舒缓肝气 + 减淡黑眼圈 + 明亮眼肌

菊花粥



功效解析

此粥能舒缓肝气，可使黑眼圈减淡，并使眼部肌肤明亮。

原料

干杭菊10克，大米60克，冰糖适量。

做法

1. 把菊花去蒂，取下花瓣，洗净；大米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水烧沸，入大米煮沸后改小火烧至粥稠，再加入菊花，用冰糖调味后，装碗食用即可。

温馨提示

菊花性凉，气虚、胃寒、食少泄泻者慎用。

A decorative graphic consisting of several overlapping, wavy, translucent green shapes that create a sense of movement and depth. The shapes are layered, with some appearing more prominent than others, and they span across the middle of the page.

Chapter 3

The background of the entire page is an abstract, flowing green shape that resembles smoke or liquid, creating a sense of movement and organic form. It transitions from a darker green at the top to a lighter green at the bottom.

赶走内分泌代谢病 寻回女人味道

乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤、
更年期综合征等常见的妇科疾病，
大多是由内分泌失调、代谢废物在身体内淤积、
不能及时有效地排出体外造成的。
平衡好内分泌，是赶走这些女性内分泌代谢病的关键。

月经不调

女性月经不调与内分泌关系密切，月经是否规律是判断女性内分泌是不是出了问题的重要指标。在日常生活中，女性调理内分泌应注意科学饮食及合理的运动。

月经不调与内分泌的关系

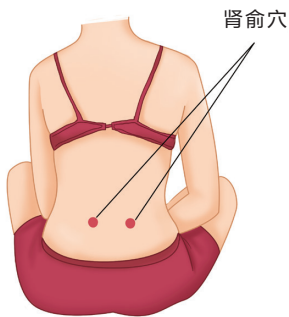
女性内分泌失调最明显的表现是月经不调，如月经提前或者推迟，月经量变多或者变少，月经持续的时间过长或者过短，淋漓不尽等。女性一定要重视月经不调，因为月经不调预示着体内的内分泌紊乱，时间久了，将会增加罹患其他疾病的风险，如子宫内膜癌、心脏病、糖尿病的风险等。

改善月经不调这样吃

1. 闭经的女性应吃些具有活血通络作用的食物，如生姜、红枣、红糖、山楂、油菜等。
2. 痛经的女性应经常食用些具有理气活血作用的食物，如橘子、生姜等；平日里还应避免食用生冷食物及辛辣刺激性食物。
3. 由更年期综合征引起月经不调的女性，通常月经频发，经血量多或周期延长，易引起贫血，应多吃些瘦肉、猪肝、鸡蛋、鱼虾等能补血的食物。
4. 月经总是迟来的女性，宜吃些生姜、红糖等性质温热的食物，忌吃苦瓜、螃蟹、鸭肉、绿豆、冷茶及各种冷饮；月经时常早来的女性，应少吃辣椒、生姜、胡椒等辛辣或油炸食物，宜吃些芹菜、莲藕、丝瓜等能清热凉血的食物。

穴位轻松按

按摩肾俞穴



快速取穴

肾俞穴在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸的位置。

按摩方法

用左右手的拇指指腹分别按揉左右两侧的肾俞穴3~5分钟。每天按揉2~3次，经期停按。

功效

能调理内分泌、益气补肾，对包括经期提前、经期延后、月经先后无定期以及闭经、经量过多等月经失调问题均有较好疗效。

运动锻炼不可少

经期适量运动能调理月经不调

女性在经期做些轻松愉快、运动量较小的运动，能改善身体机能，让月经更加有规律。比较适宜的运动有：散步、太极拳、体操（不做跳跃运动）。每天可以活动1~2次，每次的运动时间不宜过长，一般为10~30分钟。应避免强度较大、会增大腹压的运动方式。

瑜伽有助于改善月经不调

练习瑜伽时的伸展、扭转等动作，可加强骨盆区域的血液循环，强壮内脏器官，对改善月经不调很有帮助。同时，练习瑜伽能使体内各腺体“规律活动”，可养护女性生殖器官和性机能，有助于月经不调的改善。

改善月经不调茶饮小偏方

川芎茶

材料

川芎3克，红茶5克，蜂蜜少许。

做法

锅置火上，倒入500毫升清水烧开，放入川芎和红茶，小火煮15分钟，离火，倒入大杯中，凉至温热加蜂蜜调味即可。

功效

可改善女性内分泌失调，并能活血行气，对调理闭经效果尤佳。

月季花茶

材料

月季花15克，红糖5克。

做法

月季花洗净浮尘，放入大杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡10分钟，加红糖调味后饮用即可。

功效

能调节内分泌、祛瘀、行气、止痛，可用于月经不调、痛经的调理。

深入品读

过度节食可导致月经不调

过度节食会使身体摄入的热量不足，造成体内大量脂肪和蛋白质被消耗，导致雌激素合成障碍而明显缺乏，从而影响月经来潮，甚至经量稀少或闭经。因此，追求身材苗条的女性，切不可盲目节食而过度减肥，因为体内脂肪至少达到体重的20%才能维持正常的月经周期。

家常地三鲜



功效解析

本品具有散瘀止痛的功效，女性经常食用对经量过多、痛经有一定调理作用。

原料

茄子2个，土豆1个，青椒1个，葱花、蒜片、生抽、水淀粉各适量，白糖、盐各少许。

做法

1. 茄子和土豆洗净，去皮，切滚刀块；青椒洗净，去籽，切小块。
2. 茄子、土豆分别用油炸一下；留油于锅中，爆香葱花、蒜片，加生抽、白糖、盐，放入茄子、土豆和青椒块略烧，用水淀粉勾茨即可。

温馨提示

皮色越深的茄子营养价值越高，紫茄子的营养要高于绿茄子。

葱爆羊肉



功效解析

本品能温经散寒、养血调经，适用于血寒性月经延期。

原料

羊后腿肉400克，葱白、大蒜瓣、酱油、花椒粉、盐、香油各适量。

做法

1. 羊肉去净筋膜，洗净，切薄片，加香油、酱油、花椒粉拌匀，腌渍10分钟；葱白洗净，切丝；大蒜瓣去皮，洗净，切碎。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油烧热，放入羊肉片煸炒至变色，下入葱丝翻炒1分钟，加蒜碎、盐调味即可。

温馨提示

烹调羊肉时放几枚红枣，可去除羊肉的膻味。

养血滋阴 + 调理血虚闭经

双椒炒墨鱼



功效解析

本品能养血滋阴、补中益气，可用于月经失调、血虚闭经、崩漏的调养。

原料

鲜墨鱼250克，青、红椒各50克，葱花、盐各适量。

做法

1. 鲜墨鱼收拾干净，切菱形块；青、红椒洗净，去蒂，去籽，切菱形块。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油烧热，炒香葱花，下入墨鱼翻炒至变色，加青、红椒翻炒至断生，加盐调味即可。

温馨提示

墨鱼的嘌呤含量较高，患有痛风的女性不宜食用。

改善月经紊乱 + 美容

白果乌鸡汤



功效解析

此汤能益气、滋阴，对于月经紊乱有一定疗效，经常食用还能美容。

原料

乌鸡1只（约500克），莲子肉30克，糯米15克，白果10枚，胡椒、盐各适量。

做法

1. 将乌鸡宰杀，去毛、内脏，洗净；莲子肉、糯米、胡椒洗净。
2. 将白果、莲子肉、糯米、胡椒装入鸡腹腔内，封口后，放至炖盅内并加盖。
3. 隔水用小火炖2~3小时，至鸡熟烂，加盐调味。

温馨提示

烹调此汤时白果不宜多加，因为白果有小毒，食用量不宜多，成人每天不超过10枚。

黑豆海带肉丁汤



功效解析

本品能活血养血、保养卵巢，能纠正卵巢功能减退引起的月经量过少。

原料

黑豆60克，水发海带片、猪瘦肉丁各100克，葱末、姜片、盐各适量。

做法

1. 黑豆洗净，用清水浸泡4~6小时；海带洗净；猪肉洗净。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香姜片，放入猪瘦肉丁翻炒至变色，加黑豆和海带翻炒均匀。
3. 在锅中加适量清水，大火烧开后转小火煮至黑豆和肉丁熟透，加盐调味，撒上葱末即可。

温馨提示

浸泡好的黑豆不宜去皮，黑豆皮中含有的花青素是很好的抗氧化剂，对女性的健康有益。

当归红枣煮鸡蛋



功效解析

本品有调经止痛、补血活血的功效，用于由血虚、血瘀引起的痛经及月经不调、闭经等。

原料

当归15克，鸡蛋3枚，红枣5~8枚。

做法

1. 当归洗净；红枣洗净，去核；鸡蛋外皮冲洗干净。
2. 将当归、红枣与鸡蛋一起放入砂锅内，加水适量，中火煮开后小火煮5分钟左右。
3. 鸡蛋捞出剥去壳，再放入砂锅内继续煮2~3分钟左右即可。

温馨提示

当归的用量不宜多，否则容易导致上火。

温经养血 + 祛瘀止痛

益母草泡红枣



功效解析

本品具有温经养血、祛瘀止痛的功效，适合血虚寒凝型月经后期者饮用。

原料

益母草20克，红枣100克，红糖适量。

做法

1. 红枣洗净，去核；益母草加500毫升清水，煎取200毫升药液，过滤备用，将益母草再加500毫升清水，再煎取200毫升药液。
2. 砂锅置火上，倒入两次煎得的益母草药液，加红枣煮沸，倒入盆中，加入红糖，再泡半小时即成。

温馨提示

食用益母草应适量，过量服用易出现腹泻、腹痛等不适症状。

活血化瘀 + 调理痛经

山楂糖



功效解析

本品具有活血化瘀的作用，是血瘀型痛经患者的食疗佳品。

原料

山楂500克，白糖500克。

做法

1. 将山楂洗净，拍破，放入锅内，加清水适量，用大火烧沸后，转用小火煎熬20分钟，取汁，这样重复取汁3次。
2. 将3次取得的山楂汁一起放入锅内煎熬，至山楂液稠厚时，加白糖搅匀，继续用小火熬煮至山楂糖液呈透明状时，停火，冷却后即成山楂糖。

温馨提示

经期不宜食用，会使月经量增多。

乳腺增生

当女性朋友发现自己有乳腺增生的时候，说明你的内分泌已经开始紊乱了。除了要保持好心情之外，饮食与运动同样对乳腺增生的调养有益。

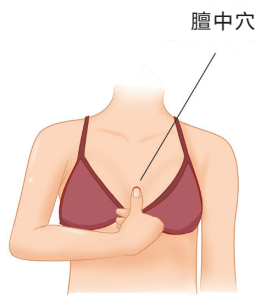
乳腺增生与内分泌的关系

乳腺增生的发病原因主要是由于内分泌激素失调所致，这一点已得到了医学界的共识。但是，究竟是哪几种激素在何种环境下发生了怎样的失调，尚无统一而明确的认识。比较经典的病因学说是：乳腺增生可能是卵巢功能失调，孕激素分泌低下或雌激素分泌过高所致。

消除乳腺增生这样吃

1. 常吃些海带、紫菜、白萝卜、橘子、山楂、玫瑰花等食物，这些食物能疏肝理气，可起到解郁散结的作用，有助于消除乳腺增生。
2. 尽量不吃蜂王浆、花粉等含有雌激素的保健品，这类保健品可能导致体内的外源性雌激素增加，是患上乳腺疾病的诱因。
3. 应少吃肥肉、炸鸡、烤鸭、煎蛋、油饼等脂肪含量较高的食物，女性摄入较多的脂肪，能促进身体内某些激素的生成和释放，会刺激乳房腺体过度增生，导致乳腺增生更加严重。
4. 多吃些玉米、芹菜、大白菜、蘑菇等高膳食纤维食物，膳食纤维能促使脂肪吸收减少，脂肪合成受到抑制，就会使雌激素水平下降，从而有利于乳腺增生的康复。
5. 多吃新鲜蔬果，新鲜的蔬菜和水果富含多种维生素，有助于乳腺增生组织的康复。
6. 尽量不吃添加雌激素喂养的鸡、鸭、鱼等食物，其中的雌激素成分会使乳腺增生加重。
7. 尽量不饮酒，不吃辛辣刺激食物，禁忌饱餐。

穴位轻松按



按摩膻中穴

快速取穴

膻中穴位于人体两乳头连线的中点处。

按摩方法

用大拇指的指腹按揉膻中穴，每次按摩3分钟，每天按摩2~3次，力度以稍有痛感为宜。

功效

能平衡雌激素分泌、活血通络、宽胸理气、舒畅心胸，有助于缩小乳腺增生肿块，并能减轻增生引起的乳房疼痛。

运动锻炼不可少

多运动可缓解乳腺增生

运动能缓解压力、舒缓心情，对调理乳腺增生至关重要。同时，多运动，能消耗过多的脂肪，保持适宜的体重，对乳腺增生的调养有益；运动还能保护肝脏，加强肝脏对过多雌激素的代谢，有助于消除乳腺增生。

扩胸运动能预防乳腺增生

扩胸运动可以活动胸大肌，能增强胸部肌肉的力量，加大对乳房的支持和保护作用。女性坚持每天进行10~20分钟的扩胸运动，不仅可以防止胸部下垂，还有助于预防乳腺增生。仰卧起坐、俯卧撑、两臂屈伸等运动的锻炼效果等同于扩胸运动。

消除乳腺增生茶饮小偏方

橘叶茶

材料

橘叶子6克。

做法

将橘叶子洗净浮尘，放入大杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡15分钟，凉至温热代茶饮用即可。

功效

能疏肝理气、散结通络，有助于消除乳腺增生。

玫瑰花茶

材料

玫瑰花苞10克。

做法

将玫瑰花苞洗净浮尘，放入大杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡10分钟，凉至温热代茶饮用即可。

功效

可理气解郁、平衡内分泌、活血化瘀，能在一定程度上起到调节情绪的作用，能预防和调理乳腺增生。

深入品读

流产能导致乳腺增生

流产使妊娠突然中断，会使体内的激素水平骤然降低，让刚刚发育的乳腺突然停止生长，腺泡变小直至消失，使乳腺复原。但这种复原通常不完全，容易诱发乳腺增生。临床统计显示，乳腺增生由人工流产诱发的占40%左右。因此，为了预防乳腺增生，育龄女性应采取有效的避孕措施，少做人工流产。

番茄烧豆腐



功效解析

本品可以平衡体内的雌激素水平，帮助调理内分泌，有助于乳腺增生的防治及调养。

原料

南豆腐300克，番茄125克，毛豆50克，姜片、淀粉各适量，白糖、盐各少许。

做法

1. 南豆腐洗净，切成长方块；番茄洗净，去皮，切块；豆腐、毛豆分别用水焯一下。
2. 油锅烧热，放入番茄翻炒出汁，下入豆腐、毛豆、适量清水一起煮5分钟，加入姜片、白糖、盐煮入味，用淀粉勾芡即可。

温馨提示

番茄用沸水烫之前，在蒂部划开一个“十”字，烫完后就非常容易将皮撕下来。

红薯丁炒玉米粒



功效解析

本品含有抗癌物质去氢表雄酮，可抑制乳腺增生转变成乳腺癌。

原料

红薯1个，熟玉米粒50克，干青豆15克，红尖椒1/2个，葱花、盐各适量。

做法

1. 青豆用清水浸泡4~6小时，洗净，煮熟；红薯洗净，去皮，切丁，用清水煮至六成熟，捞出，沥干水分；红尖椒洗净，去蒂，除籽，切丁。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，炒香葱花，放入红薯丁翻炒均匀，下入青豆、玉米粒、红尖椒略炒，加盐调味即可。

温馨提示

红薯一次不要多吃，不然会出现吐酸水、烧心、胀肚等不适感。

软坚散结 + 消退乳腺增生肿块

海带煮排骨



功效解析

此汤能软坚散结，血通气畅，有助于乳腺增生的肿块消退、疼痛消除。

原料

水发海带150克，猪排骨200克，葱段、姜片、盐各适量。

做法

1. 水发海带洗净，切段，备用；猪排骨切块，洗净，用沸水焯烫去血水。
2. 砂锅置火上，放入水发海带、猪排骨、葱段、姜片和适量温水，大火烧开后转小火煮至排骨肉烂，用盐调味即可。

温馨提示

海带不宜每餐都吃，这样会摄入过多的碘，对身体健康不利。

化瘀散结 + 行气通络

丝瓜烩菇片



功效解析

此菜具有化瘀散结、行气通络的功效，可防治乳腺增生。

原料

白玉菇适量，丝瓜250克，姜片、盐各少许。

做法

1. 丝瓜洗净，去皮，切滚刀块；白玉菇洗净去根，分成小朵，过水焯熟。
2. 油锅烧热，爆香姜片，倒入丝瓜中火翻炒；加入白玉菇翻炒均匀；倒水，水量没过丝瓜即可，煮至汁水黏稠；加盐调味，开盖略收汤即可。

温馨提示

大中型超市都可以买到白玉菇，买回来的白玉菇应尽早食用，不宜常温保存，应放进冰箱冷藏。

增强免疫力 + 预防乳腺恶性增生

猴头菇清炖排骨



功效解析

本品能增强人体免疫能力，防止乳腺恶性增生。

原料

干猴头菇100克，猪排骨80克，干香菇5个，盐、酱油各适量。

做法

1. 鲜猴头菇浸泡，反复清洗去掉苦味；香菇泡发后切片；猪排骨洗净，氽去血水，沥水。
2. 猴头菇、香菇片、猪排骨一起入锅，加水适量。
3. 大火烧开后改中火煮半小时，加入精盐、酱油即可。

温馨提示

泡发猴头菇最好要用淘米水，可以减淡猴头菇的苦涩味，增加猴头菇的香味，还能使猴头菇的口感更软嫩。

抑制脂肪合成 + 抑制雌激素过量分泌

大白菜土豆汤



功效解析

此汤富含的膳食纤维能抑制脂肪合成、抑制雌激素过量分泌，有利于乳腺增生的康复。

原料

大白菜250克，土豆1个，粉条15克，葱花、盐各适量。

做法

1. 将大白菜叶洗净，切条；土豆去皮，洗净，切条；粉条剪成易入口的长度。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，放入土豆翻炒均匀，淋入适量清水烧开，下入粉条小火煮10分钟，加入大白菜煮10分钟，加盐调味即可。

温馨提示

要想煮出的土豆口感起沙又好吃，下锅前不要用水浸泡。

减少脂肪吸收 + 降低乳腺增生发病率

奶香南瓜汤



功效解析

本品可抑制体内合成胆固醇还原酶的活性物质，减少脂肪吸收，降低乳腺增生的发生率。

原料

脱脂牛奶200毫升，南瓜50克，糯米粉10克。

做法

1. 南瓜去皮和籽，洗净，切小块，蒸熟；糯米粉加适量水调稀。
2. 将蒸熟的南瓜放入搅拌机中，倒入100毫升清水，搅打成南瓜糊。
3. 汤锅置火上，倒入南瓜糊烧开，淋入少许糯米水烧至汤汁黏稠，离火，凉至温热，淋入牛奶搅拌均匀即可。

温馨提示

喝牛奶后腹胀或腹泻的女性可选择饮用酸奶，因为酸奶中的乳糖含量低。

保护乳腺 + 防治乳腺增生

香菜鱼丸蛋花汤



功效解析

鱼肉富含不饱和脂肪酸，有保护乳腺的作用，对防治乳腺增生有益。

原料

香菜15克，草鱼肉150克，鸡蛋1个，淀粉、盐、香油各适量，葱花少许。

做法

1. 香菜择洗干净，切段；鸡蛋磕入碗中，打散；草鱼肉去净鱼刺，洗净，剁成泥状，加淀粉、香油搅打上劲。
2. 锅置火上，倒油烧热，炒香葱花，倒入适量清水烧开，把鱼肉泥挤成丸子，中火煮熟，淋入鸡蛋液搅拌成蛋花。
3. 放入香菜段，加盐调味，淋上香油即可。

温馨提示

鱼肉泥应朝一个方向搅拌上劲，这样做出的丸子口感更筋道，也不容易被煮散。

不孕不育

长期严重的内分泌失调会导致女性患上不孕不育症。对不孕不育的女性来说，合理的饮食和运动，可调理内分泌，提高怀孕率，并能减少流产的发生。

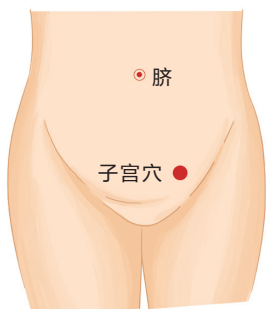
不孕不育与内分泌的关系

内分泌失调是引发不孕不育的原因之一。内分泌失调性不孕不育是女性因内分泌失调出现下丘脑—垂体—卵巢性腺轴激素分泌过多或过少，导致新陈代谢功能紊乱，以至于出现排卵障碍、闭经、多囊卵巢综合征、多毛症与男性化、高催乳素血症、黄体功能不全、功能性子宫出血、排卵期出血、卵巢功能不全、卵巢早衰等疾病，从而引发的不孕。

调理不孕不育这样吃

1. 少吃冰淇淋、雪糕、冰镇饮料等寒凉食物，这些食物进入女性体内会消耗阳气，导致寒邪内生，侵害子宫，引起宫寒，易导致不孕。
2. 有生育打算的女性不宜吃素，医学研究证实，女性经常吃素，会对体内激素分泌造成破坏性影响，容易使月经周期紊乱或不排卵，会导致生殖机能异常，甚至严重影响生殖能力。
3. 少吃大鱼大肉等高蛋白食物及炸鸡、炸薯条、煎五花肉等高脂肪食物，这些食物容易导致身体发胖，身体发胖就会影响内分泌，使女性月经紊乱、排卵不良。
4. 常吃些坚果、谷类、豆类等富含维生素E的食物，维生素E又称“生育酚”，能提高女性的生育能力。

穴位轻松按



按摩子宫穴

快速取穴

取仰卧姿势，在脐下4寸、旁开3寸处就是子宫穴。

按摩方法

分别用双手的食指、中指轻柔按压腹部左右两侧的子宫穴，按压5分钟，以腹腔内有热感为最佳。每天可按摩1~2次。

功效

能调节卵巢与子宫的功能，增强子宫的血液供给能力，可促孕，对因内分泌失调导致的不孕调理效果最为显著。

运动锻炼不可少

规律运动有助于受孕

规律运动能促进女性体内激素的合理调配，确保受孕时女性体内激素的平衡与精子的顺利着床，避免怀孕早期发生流产。备孕的女性和自己的另一半应在怀孕前的3个月进行规律的运动。慢跑、柔软体操、游泳、太极拳等都是比较合适的运动。

跳绳和踢毽子能促孕

女性多做跳绳运动，能促进排卵，每天宜跳200下左右，经期停跳；踢毽子能增强输卵管的蠕动功能，有助于顺利地将受精卵送进子宫腔内，可减少宫外孕的发生。

调理不孕不育茶饮小偏方

红姜茶

材料

红糖30克，去皮生姜4片。

做法

将红糖和姜片放入汤锅中，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮10分钟，离火，凉至温热后饮用。

功效

能调节内分泌、补气调血、驱除宫寒，可起到暖宫促孕的作用。

人参南瓜蒂茶

材料

人参5克，南瓜蒂10克。

做法

将人参和南瓜蒂放入砂锅中，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，离火，凉至温热，饮汤吃参。

功效

能养精益气、安胎、调理内分泌紊乱，可预防习惯性流产。

深入品读

养猫可引起不孕不育

养猫最容易感染弓形虫病。女性感染弓形虫，会引起子宫内膜炎、子宫肌壁损害、输卵管不通、内分泌功能紊乱，从而导致不孕；女性在怀孕时感染弓形虫可能发生流产、早产；男性感染弓形虫，可引起睾丸炎，影响精子的产生、降低精子的活力。有生子计划的女性，家中最好不养猫或其他宠物，以预防弓形虫病，避免不育不孕，还能减少先天疾病儿和畸形儿的出生。



暖子宫
+
散寒
+
促孕

姜韭牛奶羹

原料

生姜25克，韭菜30克，牛奶250克。

做法

1. 生姜洗净，切碎；韭菜择洗干净，切碎；将切好的生姜和韭菜放入榨汁机中，加入适量清水搅打成汁。
2. 把生姜韭菜汁放入锅中煮沸，再加入牛奶煮沸即可。

功效解析

本品具有暖子宫、散寒的作用，适合宫寒的女性饮用，有不错的促孕功效。

温馨提示

从月经干净后的第二天开始连服7天，最好早上空腹吃。

预防排卵障碍 + 促排优势卵泡

黄花菜炖甲鱼



功效解析

本品能有效调整女性内分泌，避免内分泌失调引起的排卵障碍，具有促卵泡发育、利于女性排出优势卵泡的作用。

原料

甲鱼1只（约500克），猪瘦肉200克，黄花菜30克，黑木耳15克，盐适量。

做法

1. 将黄花菜、黑木耳洗净；猪瘦肉洗净，切片；甲鱼用热水烫一下切开，去内脏，洗净，切块。
2. 把除盐以外的全部原料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖。
3. 炖盅放在水锅中，隔水炖2~3小时，待肉熟放适量盐调味即可。

温馨提示

患有肝炎的女性不宜食用甲鱼，以免加重肝脏负担。

益气养血 + 预防习惯性流产

砂锅枸杞乌鸡



功效解析

本品能补肾健脾、益气养血，尤其适合有过习惯性流产的女性食用。

原料

乌鸡1000克，枸杞子5克，盐、胡椒粉、葱白段、姜片各适量。

做法

1. 将乌鸡剁成块，放入锅内注入清水，待将沸时，打去浮沫，加葱白段、姜片，大火烧开，用小火长时间炖。
2. 至乌鸡酥烂时，下盐、胡椒粉和枸杞子，再炖20分钟，使其充分入味即可。

温馨提示

乌鸡连骨（砸碎）熬汤滋补效果最佳。

促排卵 + 改善黄体功能不足

黑豆豆浆



功效解析

本品具有促排卵的作用，还能改善黄体功能不足，有助于受孕。

原料

黑豆80克。

做法

1. 黑豆用水浸泡10~12小时，洗净。
2. 将黑豆放入豆浆机中，加水到机体水位线间，接通电源，按下“豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

温馨提示

黑豆有乌皮青仁豆和乌皮黄仁豆。青仁豆的蛋白质、维生素、铁质等含量极为丰富，保健价值也高。

改善生育能力 + 增加怀孕的概率

核桃虾仁粥



功效解析

本品富含抗氧化剂维生素E和锌，能改善女性的生育能力，增加不孕不育女性成功怀孕、顺利分娩的概率。

原料

大米200克，核桃仁30克，虾仁30克，盐少许。

做法

1. 大米、核桃仁、虾仁分别洗净备用。
2. 将大米放入锅中加入冷水，用大火烧沸，放入核桃仁、虾仁，再改用小火熬煮成粥，下入盐拌匀，片刻即可。

温馨提示

核桃仁表面的褐色薄皮不要剥掉，不然会损失一部分营养。

安胎止血 + 预防先兆流产

阿胶粥



功效解析

此粥能安胎止血、补气血，适合孕早期见红的女性食用，有预防先兆流产的功效。

原料

阿胶10克，大米100克，红糖适量。

做法

1. 将阿胶捣碎备用。
2. 取大米淘净，放入锅中，加清水适量，煮为稀粥。
3. 待粥熟时，调入捣碎的阿胶、红糖，再煮沸即可服食。

温馨提示

阿胶性滋腻，不宜连续服食过久，以免出现胸满气闷的感觉。

补肾壮阳 + 调理女子不孕

苁蓉羊肉粥



功效解析

此粥具有补肾助阳的功效，能有效调理女子不孕、腰膝冷痛等。

原料

肉苁蓉10克，羊肉150克，大米100克，姜末、葱末、盐各适量。

做法

1. 将肉苁蓉、羊肉洗净，切碎；大米淘净。
2. 将肉苁蓉放锅中，加清水适量，大火煮沸后，下大米、羊肉煮粥。
3. 待熟时，调入姜末、葱末、盐调味，再煮一二沸即成。

温馨提示

此粥性质温热，不适合夏季食用。

骨质疏松

女性雌激素缺乏会引发骨质疏松。积极的运动，加上合理的膳食，是纠正女性内分泌失调、预防骨质疏松的理想模式。

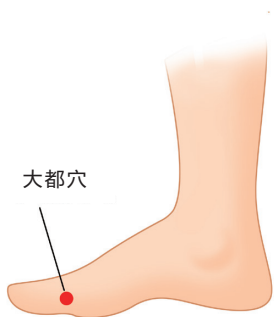
骨质疏松与内分泌的关系

除了老年性骨质疏松症以外，内分泌紊乱或内分泌疾病是导致骨质疏松症常见的原因，比如甲状腺功能亢进、糖尿病等内分泌疾病就会引发骨质疏松症。另外，雌激素减少是女性发生骨质疏松的重要因素，骨质疏松症在绝经女性中特别多见，卵巢早衰会使骨质疏松提前出现。骨质疏松在未发生骨折时应到内分泌科就诊。

调理骨质疏松这样吃

1. 盐的摄入量不宜多，摄入过多的盐会增加钙的流失，加重骨质疏松的症状。每天盐的摄入量应少于6克，还应少吃咸菜、腊肉等含盐量高的食物。
2. 肉要少吃。医学实验证实，每天摄入250克以上的肉类，就会促进体内的钙流失。患有骨质疏松的女性每天肉类食物的摄入量不宜超过100克。
3. 补钙的同时不忘补充维生素D。这是因为维生素D能促进人体对钙的吸收。富含钙的食物有：牛奶、虾皮等，富含维生素D的食物有：蛋黄、鱼肉等。
4. 少喝碳酸饮料，少喝浓茶，不过量饮酒。
5. 多吃些碱性食物能防止体内的钙流失，起到防治骨质疏松的作用，一般素食多为碱性食物。

穴位轻松按



按摩大都穴

快速取穴

大都穴在足内侧缘，在足大趾本节（第一跖趾关节）前下方赤白肉际凹陷处。

按摩方法

用左右手的拇指指腹分别按揉左右脚上的大都穴，每次按揉3分钟，每天按揉2~3次。

功效

纠正内分泌代谢紊乱，增强人体对钙吸收的能力，可防治骨质疏松，减轻骨质疏松引起的腰腿疼痛。

运动锻炼不可少

多做户外运动

户外运动可以让身体充分接受阳光照射，增加人体维生素D的合成，每天在阳光下做20分钟的户外运动，可以让骨密度保持正常，对骨质疏松症有很好的防治作用。同时，户外运动能更好地促进全身运动，可避免骨质流失，强化造骨细胞，提高骨骼的耐受力，进而提高骨密度，是最安全且没有副作用的防治骨质疏松症的方法。

避免高强度运动

骨质疏松患者骨骼比较脆弱，运动时要格外小心。应避免跳高、快跑等高强度运动，还要避免需要常弯腰、扭腰的运动，如打高尔夫球。骨质疏松患者最适合做的运动有：散步、骑脚踏车、体操、打太极拳等，这些运动能减少骨骼矿物质的流失，减慢骨质疏松的进展，预防骨折的发生。

调理骨质疏松茶饮小偏方

杜仲茶

材料

杜仲5克。

做法

将杜仲洗净浮尘，放入砂锅中，加600毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，去渣取汁，凉至温热后饮用即可。

功效

具有填骨生髓、补肾壮骨、调节血钙及平衡激素的作用，可有效缓解因激素突然减少引起的骨代谢紊乱，能改善骨质疏松的不适症状，促进骨密度增加。

骨碎补茶

材料

骨碎补10克，红糖少许。

做法

骨碎补洗净，放入砂锅中，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮20分钟，加红糖煮化，离火，凉至温热，去渣取汁饮用即可。

功效

能活血祛瘀、消肿止痛、调理内分泌，对骨质疏松并发骨折早期、局部瘀肿疼痛有较好疗效。

深入品读

药物也能导致骨质疏松

快雌烯醇等避孕药对排卵和月经有抑制作用，可使体内雌激素保持在较低的水平，长期服用可引起骨质疏松。治疗习惯性流产时注射的肝素，会促使构成骨骼的骨胶原溶解，如果使用肝素超过4个月，可发生骨质疏松症或自发性骨折。此外，某些利尿剂、抗过敏药、抗癌药也可能影响骨代谢，导致骨质疏松。

虾皮炒茭白



功效解析

此菜富含钙质，常食能增加骨密度，对骨质疏松症可起到不错的调养作用。

原料

茭白150克，虾皮15克，青椒25克，葱花、姜末、盐、白糖各适量。

做法

1. 将茭白削去皮，洗净，切成斜片，入锅用沸水略焯一下；青椒去籽，洗净，切成片；虾皮去杂质洗净。
2. 锅置火上，倒入花生油烧八成热，下入葱花、姜末和虾皮，煸炒出香味，加入茭白片、青椒片、盐、白糖，炒匀即成。

温馨提示

宜选用无盐虾皮，更益于身体健康。如果用的是含盐虾皮，调味时盐要少放。

板栗玉米炖排骨



功效解析

本品能够维持骨骼的正常功能，可以预防和治疗骨质疏松，改善筋骨疼痛、腰腿酸软、乏力等症状。

原料

猪排骨350克，玉米棒200克，板栗50克，高汤适量，盐、葱花、姜末各少许。

做法

1. 猪排骨洗净，剁成块，氽去血水；玉米棒洗净，切块；板栗去皮，洗净。
2. 净锅上火倒入油，将葱花、姜末爆香，下入高汤、猪排骨、玉米棒、板栗，调入盐，炖至熟即可。

温馨提示

把生栗子放在阳光下暴晒一天，栗子壳会开裂，很容易就能剥去外壳。

补肾气 + 益精髓

阿胶炖牛腩



功效解析

此菜具有补肾气、益精髓的功效，可有效改善腰膝无力、筋骨疼痛等骨质疏松的不适症状。

原料

牛腩200克，胡萝卜1个，山药20克，阿胶18克，姜片、盐、米酒各适量。

做法

1. 胡萝卜、山药分别洗净，去皮，切块；牛腩洗净，切块，焯去血水。
2. 将牛腩放入锅中，加入阿胶、清水煮开，改小火煮50分钟，捞出牛腩。
3. 烧热油锅，爆香姜片，放入牛腩、胡萝卜、山药及盐、米酒焖煮15分钟即可。

温馨提示

炖牛肉时加一点茶叶，牛肉很快就能炖熟炖烂。

延缓骨质疏松发生 + 预防骨折

猪蹄筋黄豆汤



功效解析

此汤富含钙质和胶原蛋白，可使骨骼具有硬而不脆的特点，能延缓骨质疏松的发生、预防骨折。

原料

猪蹄筋180克，黄豆250克，香油、盐各适量。

做法

1. 将黄豆用清水浸泡约3小时。
2. 将猪蹄筋洗净，焯水，切成小粒。
3. 将黄豆与猪蹄筋一起放入炖锅内，炖至黄豆烂熟，用香油与盐调味即可。

温馨提示

湿热和痰湿体质的女性应少吃猪蹄筋。

紫菜虾皮汤



功效解析

紫菜富含镁，虾皮富含钙，钙镁同补，可促进钙的吸收利用，能有效预防绝经的女性患骨质疏松症。

原料

无沙紫菜25克，虾皮10克，金针菇50克，香菜末、盐、料酒各适量。

做法

1. 紫菜撕成小片；虾皮洗净；金针菇择洗干净，焯水。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香虾皮，淋入少许料酒，加适量清水中火烧开，放入紫菜和金针菇略煮，加盐调味，撒上香菜末即可。

温馨提示

患有过敏性疾病的女性不宜吃虾皮。

蛋蓉鲜鱼羹



功效解析

蛋黄中富含的维生素D能促进鱼肉中钙的吸收利用，可预防骨骼老化、防治骨质疏松。

原料

鱼肉200克，鸡蛋1个，鸡汤1碗，葱段、姜片、盐、水淀粉、香油、盐各适量。

做法

1. 鱼收拾干净，片去鱼刺和鱼皮，剔下鱼肉，切成小丁。
2. 葱段、姜片入油锅煸香，倒入鸡汤；鱼肉丁倒入锅中，加少许盐煮约1分钟。
3. 水淀粉勾芡，并将鸡蛋打匀，慢慢淋入锅中，用勺子搅拌，使蛋液均匀与汤汁混合，放入盐、香油调味，即可。

温馨提示

鸡汤也可以用骨头汤或肉汤代替。

延缓骨质疏松 + 强壮骨骼

五豆豆浆



功效解析

本品富含组成骨基质原料的蛋白质，可增加钙的吸收和储存，对预防和延缓骨质疏松有利。另外，含有的钾，有利于减少尿液中钙的流失，对强壮骨骼有益。

原料

黑豆30克，黄豆、青豆、豌豆、花生仁各10克。

做法

1. 黄豆、黑豆、青豆、豌豆用水浸泡10~12小时，洗净；花生仁洗净。
2. 将所有原料放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

温馨提示

也可以将这五种豆加些大料、香叶等调料，卤成五香豆食用。

强健骨骼 + 使女性身姿更挺拔

杏仁牛奶芝麻糊



功效解析

本品富含钙和蛋白质，能强健骨骼，使女性的身姿更挺拔，远离骨质疏松。

原料

杏仁150克，核桃仁75克，白芝麻、糯米各40克，黑芝麻30克，鲜牛奶250毫升，冰糖、枸杞子、果料各适量。

做法

1. 先将黑白芝麻炒至微香，与杏仁、核桃仁一起擀碎。
2. 将冰糖与适量清水煮沸，放入糯米、鲜牛奶煮一沸后，撒上枸杞子、果料、果仁碎，小火煮沸即可。

温馨提示

饮用本品时，避免饮用过量的茶、咖啡，并减少盐和油腻食品的摄入，以免降低其壮骨的功效。

多囊卵巢综合征

多囊卵巢综合征是内分泌紊乱导致的。调查显示，患有此病的女性经由饮食、运动等生活方式的调整，很多不容易排卵的病人，能在没有助孕药物的帮助下自然受孕。

多囊卵巢综合征与内分泌的关系

多囊卵巢综合征是女性常见的一种复杂的内分泌及代谢异常所致的疾病，是最常见的女性内分泌紊乱疾病之一。多囊卵巢综合征的确切病因不详，目前认为是卵巢产生过多雄性激素，而雄性激素的过量产生是由于体内多种内分泌系统功能异常协同作用的结果。其特征为月经异常、多毛、不孕、肥胖、卵巢增大。

调理多囊卵巢综合征这样吃

1. 应少吃饼干、起酥面包、薯片、珍珠奶茶，这些食物有一个共性：含有较多的反式脂肪酸，容易导致多囊卵巢综合征或加重多囊卵巢综合征的病情。
2. 适当减少碳水化合物的摄入量，全天碳水化合物的摄入总量不超过35克，这种低热量饮食有利于控制多囊患者的体重。据统计，80%的多囊患者在体重减轻后出现排卵。
3. 因为减少了碳水化合物的摄入量，应给予高蛋白饮食，如鱼类、豆类，以增加饱腹感，有助于减少多囊患者热量的摄入，利于多囊患者长期控制体重。
4. 禁忌甜食、油炸或高脂肪类饮食，酒类也不宜多饮，且勿过饱。
5. 多吃些新鲜蔬果、菌藻等富含膳食纤维的食物，对多囊患者体内激素水平异常所导致的高血脂及心脑血管意外等有辅助防治作用。

穴位轻松按



按摩天枢穴

快速取穴

天枢穴位于人体中腹部，肚脐向左右三指宽处。

按摩方法

用双手食指指端同时回环揉动双侧的天枢穴50次，逆时针和顺时针方向各重复1次。可早晚各按摩1次。

功效

能帮助多囊患者消脂减肥，多囊患者体重减轻了，可减少体内的雄性激素含量，排卵的概率会大大提高。

运动锻炼不可少

育龄女性多囊卵巢综合征运动处方

运动以步行为主，身体不胖者可每分钟走110步左右，身体肥胖者可每分钟走120~150步，前2周运动时间以每小时30分钟为宜，以后逐渐延长至每天1小时，早晚各1次。有助于促进正常排卵，提高受孕率。

青春期多囊卵巢综合征运动处方

运动方式应选择有大肌群参与的有氧运动，以慢跑、跳绳、打排球等运动为主，同时配合仰卧起坐、下蹲起立、举哑铃等力量性练习，有助于增强患者的体质，改善发胖的体形，促进月经不调的恢复。

调理多囊卵巢综合征茶饮小偏方

白芍甘草饮

材料

白芍、甘草各10克。

做法

将芍药和甘草分别洗净浮尘，放入砂锅中，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮30分钟，去渣取汁，凉至温热后代茶饮用。

功效

降低雄性激素分泌量，提高排卵率和受孕率。

当归黄芪生姜茶

材料

当归片10克，黄芪片15克，生姜5片。

做法

将当归片、黄芪片、生姜片放入大杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡15分钟，凉至温热后代茶饮用即可。

功效

能补肾活血，调整女性下丘脑、垂体、卵巢、子宫的功能，促进卵泡成熟和排卵。

深入品读

多囊卵巢综合征易引发子宫内膜癌

年轻的子宫内膜癌患者中有19%~25%的人患有多囊卵巢综合征，多囊卵巢综合征患者发生子宫内膜癌的可能性是正常年轻女性的4倍。这是因为多囊患者由于不能规律排卵，体内长期缺乏黄体素去抵抗过剩的雌激素，使得子宫内膜长期受到雌激素的过度刺激，从而容易引发子宫内膜癌。患有多囊卵巢综合征的女性应好好治疗和控制病情，以预防子宫内膜癌。



调理
女性内分泌
+
抑制
雄性激素

芹菜叶拌黄豆

原料

芹菜叶200克，黄豆30克，朝天椒1个，葱花、盐各适量。

做法

1. 黄豆洗净，用清水浸泡6~8小时，煮熟；芹菜叶择洗干净，焯水，过凉，沥干水分。
2. 取盘，放入黄豆和焯好的芹菜叶，加盐拌匀；朝天椒剪成斜段。
3. 炒锅置火上，倒油，小火烧至四成热，炒香朝天椒和葱花，浇在黄豆和芹菜叶上，搅拌均匀即可。

功效解析

本品有助于调理女性内分泌，维持体内正常的性激素平衡，可起到抑制雄性激素的作用。

温馨提示

黄豆以东北产的为好，东北黄豆更营养。

祛脂瘦身 + 改善月经紊乱

黄花菜炒黄瓜



功效解析

本品能祛脂瘦身，帮助患有多囊卵巢综合征的女性减肥，这有助于改善月经紊乱，为受孕创造有利条件。

原料

黄花菜（干）15克，黄瓜350克，盐适量。

做法

1. 将黄花菜洗净，浸泡一会儿，用开水焯一下。
2. 将黄瓜洗净切条，备用。
3. 将炒锅置大火上，加油烧至九成热时，迅速倒入黄瓜及黄花菜，炒至熟透，加入盐调味，即成。

温馨提示

黄瓜皮含有苦味素，是黄瓜的营养精华所在，吃黄瓜不宜去皮。

保养卵巢 + 促孕 + 促排卵

黑豆饭



功效解析

本品能保养卵巢和子宫，能促进患有多囊卵巢综合征的女性排卵，可起到较好的促孕作用。

原料

大米60克，黑豆30克。

做法

1. 黑豆用清水浸泡4~6小时，洗净，放入电饭锅中，加适量清水煮至八成熟。
2. 大米淘洗干净，倒入煮黑豆的锅中，加平时焖米饭所需的水量，将电饭锅调到焖饭挡，蒸至电饭锅提示米饭蒸好即可。

温馨提示

黑豆的表皮含有天然色素，用水长时间浸泡会掉色，正常情况下泡黑豆的水是紫红色。

更年期综合征

卵巢的功能衰退导致内分泌系统平衡失调、生理功能紊乱，从而引发更年期综合征，合理饮食、加强锻炼，对摆脱不适症状、提高生活质量非常必要。

更年期综合征与内分泌的关系

更年期综合征的发生与内分泌息息相关。更年期综合征，又称围绝经期综合征，一般发生在45~55岁之间，是指女性从生育期向老年期过渡的生理转化期间，由于卵巢功能衰退引起的“下丘脑—垂体—卵巢”生殖内分泌轴功能障碍，从而引发全身内分泌系统功能失调、代谢紊乱、植物神经平衡失调等一系列躯体症状的综合征。

调理更年期综合征这样吃

1. 尽量不吃辣椒、胡椒粉、咖喱粉、酒、浓茶、咖啡等辛辣刺激性食物，这些食物会加重更年期综合征的症状。
2. 每天应吃一小块豆腐或者喝1~2杯豆浆。因为豆制品富含植物雌激素——大豆异黄酮，可改善多种更年期不适症状。
3. 忌吃动物油、动物内脏、肥肉、奶油等高脂肪、高胆固醇食物，以免引发更年期高发的心脑血管疾病。
4. 注意补钙，钙有抑制脑神经兴奋的作用，能使人情绪保持稳定，有助于改善更年期的烦躁易怒。常喝些牛奶是补钙的最佳选择。
5. 常吃些红薯、南瓜、圆白菜、胡萝卜、西蓝花、橙子、蓝莓、杏仁、金枪鱼等具有抗氧化作用的食物，对防治更年期综合征有益。

穴位轻松按



按摩百会穴

快速取穴
百会穴位于两耳尖连线的中点、前发际线上五寸的位置。

按摩方法
用整个手掌按摩百会穴，每次按逆时针方向和顺时针方向各按摩50圈，每天按摩2~3次。

功效
能宁心安神，可辅助调理内分泌紊乱，有助于改善头晕、心慌、胸闷等更年期不适症状。

运动锻炼不可少

运动能缓解更年期症状

运动能改善卵巢的内分泌功能，维持体内一定的雌激素、孕激素水平，缓解潮热、盗汗、烦躁、失眠、关节疼痛等更年期症状，并延迟闭经的发生。每周宜运动3~5次，每次的运动时间以30~60分钟为宜，长期坚持下去可提高更年期女性的生活质量。

散步是首选运动

散步时能感受大自然的风光景色，保持心情舒畅、身心愉悦，散步对患有更年期综合征的女性来说，是一项非常好的运动，有助于改善抑郁、焦虑等不适症状。同时，散步对于更年期女性维持骨密度具有显著作用，对防治更年期高发的骨质疏松有益。

调理更年期综合征茶饮小偏方

菊花枸杞茶

材料

甘菊花15克，枸杞子10克。

做法

将甘菊花、枸杞子洗净浮尘，放入大杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡15分钟，凉至温热代茶饮即可。

功效

能调理内分泌、滋补肝肾、益精明目，对更年期综合征见眩晕、耳鸣及烦躁易怒症状者有较好疗效。

陈皮茶

材料

陈皮20克。

做法

将陈皮洗净浮尘，放入大杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡15分钟，凉至温热代茶饮即可。

功效

能疏肝解郁、健脾理气，对调理内分泌失调有益，对更年期综合征见精神抑郁、胸闷不舒、食少症状者有较好疗效。

深入品读

科学选用雌激素替代疗法

采用雌激素替代疗法，能缓解更年期综合征的很多不适症状，但雌激素替代疗法可能会增加患子宫内膜癌、乳腺癌、糖尿病的风险。因此，是否采取雌激素替代疗法，一定要权衡利弊，如果更年期症状很严重，已经影响了生活质量，适合接受雌激素替代疗法；但患有严重的肝肾疾病、乳腺癌等恶性肿瘤时禁用雌激素替代疗法。另外，雌激素替代疗法应在专业医生的指导下进行。

肝杞蒸蛋



功效解析

本品能补铁补血，对更年期综合征引起月经频繁、经血量多导致的贫血有较好的调理作用。

原料

猪肝100克，鸡蛋2个，枸杞子30克，胡椒粉、盐、葱丝、姜汁、清汤各适量。

做法

1. 猪肝洗净，切细粒；枸杞子洗净。
2. 鸡蛋打入碗内搅散，加入肝粒、姜汁、葱丝、盐、胡椒粉、1勺清汤拌匀，撒上枸杞子，入蒸笼蒸熟即成。

温馨提示

本品不宜久煮，蒸锅上汽后蒸8分钟即可，不然蛋羹的口感不够鲜嫩。

栗子羊肉汤



功效解析

此汤能补肝益肾、益气养血，可改善更年期妇女性欲减退、月经不调、腰膝酸软等诸多症状。

原料

羊肉150克，栗子30克，枸杞子20克，盐适量。

做法

1. 将羊肉洗净，切块，焯水；栗子去壳，切块；枸杞子洗净，备用。
2. 锅中加入适量水，放入羊肉块、栗子块、枸杞子，大火烧沸，改用小火煮20分钟，调入盐即成。

温馨提示

烹调羊肉不宜加醋调味，因为醋具有收敛作用，不利于体内阳气的生发，会降低羊肉的温补作用。



降低
甘油三酯
+
减少心脑血管病发生

丝瓜鲈鱼汤

原料

中等大小海鲈鱼1条，丝瓜150克，料酒、姜末、盐各适量。

做法

1. 海鲈鱼收拾干净，加料酒腌渍15分钟；丝瓜刮去外皮，去蒂，洗净，切滚刀块。
2. 锅置火上烧热，倒入植物油，放入海鲈鱼两面煎至金黄色，加姜末和适量温水，倒入砂锅中。
3. 砂锅置火上，大火煮开后转小火煮至汤呈奶白色，下入丝瓜块煮10分钟，加盐调味即可。

功效解析

本品富含 ω -3不饱和脂肪酸，可以帮助更年期女性降低血液中的甘油三酯，减少心脑血管疾病的发生。

温馨提示

购买鲈鱼时尽量让商家把鲈鱼的内脏收拾干净，这样回家料理比较省事。

健脾养胃 + 补血安神

麦枣桂圆汤



功效解析

此汤具有健脾养胃、补血安神的功效，可缓解更年期妇女食欲缺乏、烦躁易怒、心烦失眠等症状。

原料

小麦25克，葵花籽20克，红枣5枚，桂圆肉10克，冰糖适量。

做法

1. 将红枣洗净，用温水稍浸泡，去核。
2. 将小麦、葵花籽、桂圆肉均洗净。
3. 将小麦、葵花籽、红枣、桂圆肉、冰糖同入锅中，加水适量，煮汤即可。

温馨提示

每天吃一把葵花籽，就能满足人体一天所需的维生素E。

补充植物雌激素 + 缓解多种不适症状

生菜豆腐汤



功效解析

本品富含大豆异黄酮，能帮助更年期女性补充植物雌激素，可缓解多种更年期不适症状。

原料

豆腐200克，生菜100克，胡萝卜50克，葱花、盐、鸡高汤各适量。

做法

1. 生菜择洗干净，撕成小片；豆腐洗净，切块；胡萝卜洗净，切片。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香葱花，放入胡萝卜略微煸炒，加适量鸡高汤中火煮开。
3. 在锅中下入豆腐和生菜略煮，加盐调味即可。

温馨提示

豆腐有豆腥味，烹调前用淡盐水焯烫一下，可有效去除豆腥味。

养阴生津 + 补充潮热盗汗消耗的水分

猕猴桃雪梨汁



功效解析

本品含水量丰富，可养阴生津，能补充更年期女性潮热盗汗时身体消耗的水分，也有助缓解不适。

原料

梨150克，猕猴桃100克，柠檬1/4个。

做法

1. 梨洗净，去核，切块；猕猴桃去皮，切小块。
2. 将所有原料放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中即可。

温馨提示

猕猴桃和梨均性寒，易伤脾阳而引起腹泻，此款果汁一次不宜多饮。

润燥凉血 + 缓解口干、潮热

水果银耳粥



功效解析

此汤具有润燥、凉血的功效，对口干、潮热等更年期症状有很好的缓解作用。

原料

大米100克，银耳（干）30克，猕猴桃、木瓜、苹果、梨各1个，冰糖适量。

做法

1. 银耳用温水泡开洗净后撕成小片。猕猴桃、木瓜、苹果、梨分别洗净，去皮，切丁；大米淘净。
2. 汤锅加适量清水和大米，煮成粥，然后放入撕好的银耳熬成黏稠状后，加入水果丁和冰糖即可。

温馨提示

把苹果和还未熟透的硬猕猴桃放在一起，2~3天后猕猴桃就会变软变甜。

清热除烦 + 凉血

莲藕粥



功效解析

本品能清热除烦、凉血，是更年期潮热汗出者很好的营养品。

原料

莲藕100克，大米50克。

做法

1. 将莲藕削皮，洗净，切块。
2. 将大米洗净，先入锅熬粥。
3. 粥熟时，加入准备好的莲藕，莲藕表面变色即可。

温馨提示

做此粥时，莲藕煮至半熟时清热除烦的效果最好。

补益肾气 + 调理抑郁、心悸

薏米百合山药粥



功效解析

此粥能补益肾气、健脾胃，对更年期女性都有的潮热、心悸、腰酸背痛、易生气、抑郁等症状有较好的调理作用。

原料

百合10克，山药15克，薏米20克，红枣6枚。

做法

1. 将百合、薏米洗净；山药洗净，去皮，切块；红枣去核，洗净。
2. 将所有原料放入锅内，加入适量清水，煮成粥即可。

温馨提示

薏米所含的醣类黏性较高，一次不宜吃多，不然不好消化。



益气养阴
+
宁心安神

甘麦红枣粥

原料

小麦50克，红枣10克，甘草15克。

做法

1. 用水煎甘草2次，合并2次的汁液，去渣。
2. 用甘草汤汁与红枣、小麦一起煮粥。

功效解析

小麦能养心安神、除烦；红枣能补中益气、养血生津。二者搭配在一起煮粥，益气养阴、宁心安神的功效更强，可有效改善失眠、心悸等多种更年期不适症状。

温馨提示

甘草有明显的抗利尿作用，大量或长期使用甘草，会引起水肿、高血压等症。

功能失调性 子宫出血

患有功能失调性子宫出血的女性，除了要积极配合医生调理内分泌外，适宜的饮食方法和运动方法对功血的调养大有裨益。

功能失调性子宫出血与内分泌的关系

功能失调性子宫出血（简称功血）是由内分泌失调导致的一种妇科疾病。可分为排卵型与无排卵型。排卵型是黄体期孕激素分泌不足或黄体过早衰退，引起子宫内膜分泌反应不良，表现为月经周期缩短、月经频繁；无排卵型是促性腺激素或卵巢激素暂时性失调造成的，表现为月经周期紊乱、出血量时多时少。排卵型功血多见于育龄女性，无排卵型功血多见于青春期或更年期女性。

调理功能失调性子宫出血这样吃

1. 功血患者经量过多、经期延长，会引起贫血，可适量多吃些鱼、肉、蛋、动物肝脏、乳品、菌藻、豆类等富含蛋白质和铁的食物。
2. 忌吃寒凉食物及辛辣刺激性食物，会导致出血量增多。
3. 鸭血、猪血等禽畜的血能止血、养血，对调理功能失调性子宫出血有益。
4. 鱼肉、牡蛎、海蜇、甲鱼、鱿鱼等，具有散血止血的功效，功血患者可适量多食用些。
5. 多吃些新鲜蔬果，蔬菜和水果性多偏凉，有助于止血。
6. 脾能统血，脾强健有助于预防身体的异常出血，包括功血，患此病的女性应多吃些能健脾的食物，如小米、糯米、土豆、山药、红薯、胡萝卜、香菇、豆腐、黄鱼、鲢鱼等。

穴位轻松按



按摩隐白穴

快速取穴

隐白穴在足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸处，左右脚各有一穴。

按摩方法

用左右手的拇指指腹同时按揉左右脚的隐白穴，每天各按揉100下，力度以能忍受为准。

功效

补脾固本、摄血制崩、调节内分泌，功血患者按摩此穴可起到明显的止血效果。

运动锻炼不可少

不宜做剧烈运动

功血患者不宜做剧烈运动，因为剧烈运动容易使卵巢功能失调、性激素分泌失常，可引起盆腔充血，还会导致月经过多或出血时间延长，甚至子宫移位的异常改变，会对功血患者的身体健康造成危害。

避免增加腹压的运动

功血患者应避免增加腹压、震动感强烈的运动，比如疾跑、跳跃、抬杠铃等，这些运动不利于功血的调养。打太极拳、散步等动作轻柔的运动比较适合功血患者，这些运动既能起到运动的效果，又能增强功血患者的体质，对改善病情有益。

调理功能失调性子宫出血茶饮小偏方

川芎红酒饮

材料

川芎20克，红酒50毫升。

做法

将川芎和红酒倒入砂锅中，加300毫升清水浸泡1小时，然后用大火烧开，转小火煮15分钟，去渣取汁，凉至温热后分2次饮用。

功效

改善内分泌失调，并能刺激子宫收缩，起到压迫宫内血管止血的作用。

黄芪核桃茶

材料

黄芪15克，核桃仁20克。

做法

将黄芪和核桃仁放入砂锅中，加500毫升清水，大火烧开后转小火煮20分钟，离火，凉至温热，饮汤吃核桃仁即可。

功效

可调理内分泌，对血量多或淋漓不断、血色淡质薄的功血具有不错的止血和调理作用。

深入品读

尽量避免吃避孕药来止功血

避孕药是一种激素类药品，服用避孕药来止功血容易出现停药后出血、经量过少或闭经、体重增加、面部色斑增加等副作用。另外，避孕药含有雌激素，服用任何雌激素类药品对身体都是有害的，容易引发乳腺癌等疾病。功血患者应到正规的医院接受检查，根据自身的病情和专业医师的建议，选择正确的治疗方法。

清热凉血 + 改善功血量多

木耳丝瓜汤



功效解析

本品能清热凉血，对出血量多、颜色鲜红、淋漓不止的功血有较好的止血作用。

原料

水发黑木耳150克，丝瓜100克，姜末、盐各适量。

做法

1. 丝瓜刮去外皮，去蒂，洗净，切滚刀块；黑木耳去蒂，洗净，撕成小朵。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香姜末，放入黑木耳翻炒均匀，加适量清水大火烧开，转中火煮5分钟。
3. 在锅中下入丝瓜块煮8分钟，加盐调味即可。

温馨提示

在清洗黑木耳的水中加适量淀粉，能轻松地黑木耳洗干净。

补肾调经 + 养血

黑豆板栗红枣汤



功效解析

本品能补肾调经、养血，适合青春期功能失调性子宫出血者食用。

原料

干黑豆80克，板栗100克，红枣4枚，冰糖少许。

做法

1. 黑豆洗净，用清水浸泡3~4小时；板栗洗净，去壳，取板栗肉；红枣洗净，去核。
2. 汤锅置火上，放入黑豆、板栗和红枣，加适量清水大火烧开，转小火煮30分钟，加冰糖煮至化开即可。

温馨提示

由于黑豆能促进肠道蠕动而有通便作用，故平素大便溏薄者不宜选用。

益气补中 + 健脾止血

黄芪猴头菇汤



功效解析

本品能益气补中、健脾止血，对出血量多、颜色淡且伴有面色苍白、身倦无力的功血者有益。

原料

猴头菇80克，黄芪20克，熟鸡胸肉丝50克，枸杞、姜片、葱段、盐、料酒、香油、白胡椒粉各适量。

做法

1. 猴头菇洗净、泡发，切成厚片，入锅焯一下，挤去水分。
2. 葱段、姜片、盐、料酒、黄芪和熟鸡胸丝，放在一个碗内，加凉水。
3. 以高火加热5分钟，之后打开盖子放入猴头菇片和枸杞改用中火，炖8分钟。
4. 撒上香油和白胡椒粉搅匀，即可。

温馨提示

黄芪煮汤前最好能用清水浸泡30分钟，更有益于其补气成分的溶出。

滋阴清热 + 调理日久不止的功血

小白菜牡蛎汤



功效解析

本品能滋阴清热，对出血量少、日久不止且伴有头晕耳鸣、失眠多梦、烦躁口干的功血者有益。

原料

小白菜150克，牡蛎肉、豆腐各100克，葱花、盐各适量。

做法

1. 小白菜择洗干净；牡蛎肉洗净泥沙；豆腐洗净，切块。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，放入豆腐翻炒均匀，加入清水没过豆腐。
3. 大火烧开后下入小白菜和牡蛎肉煮2~3分钟，加盐调味即可。

温馨提示

牡蛎肉中的泥沙较多，不容易洗净，应放在水龙头下逐个清洗。



补虚暖宫
+
调经固崩

羊肉红枣汤

原料

羊肉100克，大葱30克，生姜15克，红枣5枚，盐适量。

做法

1. 将羊肉洗净，切片。
2. 将大葱和生姜切细丝，红枣去核。
3. 将所有的原料一起放入锅中，加入适量清水煮至羊肉熟即可。

功效解析

本品能补虚暖宫、调经固崩，有助于功能失调性子宫出血的调理。

温馨提示

羊肉性热，有烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛等上火症状的女性不宜食用。

止血 + 补血

莲藕排骨汤



功效解析

本品既能帮助功血患者止血，又能给功血患者补血，以补充血液的丢失。

原料

莲藕200克，排骨250克，葱花、姜片、料酒、盐各适量。

做法

1. 莲藕去皮，洗净，切块；排骨剁成段，焯水，洗净。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香葱花、姜片，放入排骨，淋入料酒和适量温水。
3. 大火烧开后撇净浮沫，转小火煮至排骨八成熟，下入莲藕块煮熟，加盐调味即可。

温馨提示

将去皮切开的藕放在淡盐水或清水中浸泡，使其与空气隔绝，可防止其氧化变黑。

散瘀血 + 调理有血块的功血

山楂粥



功效解析

本品能散瘀血，对出血时多时少、淋漓不断、颜色紫黑、有血块并伴有小腹疼痛的功血疗效较好。

原料

山楂50克（鲜者加倍），大米130克，白糖适量。

做法

1. 将山楂择净，放入锅中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁；大米淘净。
2. 将山楂煎汁与大米放入锅内，煮为稀粥。
3. 待熟时，调入白糖，再煮一二分钟即成。

温馨提示

孕妇、胃酸分泌过多者及牙病患者不宜食用山楂。

甲状腺 功能异常

女性内分泌失调时容易出现甲状腺功能异常，甲状腺功能异常的女性注意合理饮食和运动，可以纠正机体代谢失调，改善全身症状。

甲状腺功能异常与内分泌的关系

甲状腺功能异常包括甲状腺机能亢进症（甲亢）及甲状腺机能减退症（甲减）两种疾病。甲亢是一种较为常见的内分泌疾病，是人体甲状腺功能增强，使甲状腺激素过多分泌，造成机体的循环、神经及消化等系统兴奋性增高和代谢亢进的病症；甲减是由多种原因引起的甲状腺激素合成、分泌或生物效应不足所致的一种全身代谢减低综合征。

调理甲状腺功能异常这样吃

1. 甲亢患者每天的主食量应在500克以上，以满足高代谢的身体对热量的需求；避免食用海产品等含碘高的食物，以免加重病情；甲亢患者每天所需蛋白质的量为每公斤体重1.2~2克，可多选富含植物蛋白的豆制品，少吃富含动物蛋白的肉类。
2. 甲减患者血浆胆固醇代谢较慢，不宜食用动物油、肥肉、动物内脏等高脂肪、高胆固醇食物；甲减患者每天所需蛋白质的量为每公斤体重至少1克，应多吃蛋类、乳类、肉类等富含动物蛋白的食物；甲减患者可适量食用些含碘丰富的海产品，可以促进甲状腺激素的合成，对抑制甲状腺肿大和结节有帮助。

穴位轻松按



按摩甲状腺反射区

快速取穴

双足足底拇趾与第2趾蹼处沿第1跖骨向内，成“L”形。

按摩方法

用拇指的指腹从下至上分别推按双足的甲状腺反射区100下，每天推按2次。

功效

可调节人体内分泌，恢复甲状腺正常的功能，对甲亢、甲减可起到较好的调理作用。

运动锻炼不可少

甲亢患者适合跳跳舞

跳舞是在音乐的伴奏下进行有节奏的全身运动，能使甲亢患者心情舒畅，情绪安定，缓解紧张、焦虑，改善中枢神经系统、大脑皮层和血管运动中枢的功能失调，有助于减轻不适症状，促进康复。每天宜跳1~2次，每次跳1小时左右。但跳舞时应避免节奏强烈、动作过大的舞蹈和过分嘈杂的音乐刺激。

甲减患者的运动方法

患有甲减的女性身体代谢比较慢，运动能促进代谢，但运动量要适度，不要感觉累，避免剧烈运动。散步、太极拳等运动很适合甲减患者。甲减患者体内缺乏甲状腺素，体温偏低，早晨或傍晚不宜去户外运动，以免感冒。

调理甲状腺功能异常茶饮小偏方

枸杞西洋参茶

材料

枸杞子10克，西洋参5克。

做法

将枸杞子洗净浮尘，与西洋参一同放入大杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡15分钟，凉至温热，代茶饮用即可。

功效

可补肾温阳、补中益气、调理内分泌，能提高甲减患者的免疫功能，缓解疲乏、嗜睡等不适症状。

夏枯草菊花茶

材料

夏枯草10克，菊花5克。

做法

将夏枯草和菊花洗净浮尘，一同放入大杯中，倒入适量开水，盖上杯盖闷泡10分钟，凉至温热，代茶饮用即可。

功效

能降肝火，可改善甲亢患者多汗、口苦、口渴、肢体颤动等不适症状。

深入品读

甲状腺疾病患者应远离装修污染

装修造成的室内污染物甲醛、苯、二甲苯、三氯乙烯等，可以通过呼吸道进入人体，会干扰人体内激素分泌，导致内分泌功能紊乱，会恶化甲状腺疾病病情，不利于甲状腺疾病的康复，而且有可能导致甲状腺疾病癌变和使甲状腺癌的发病率增加。房屋装修时应尽量选择环保的装修材料，新居装修后不要急于入住，应先找室内环境检测部门进行检测，听取专业人员的意见，选择合适的时间入住。



补充蛋白质
+
调理甲状腺
功能低下

五香鹌鹑蛋

原料

鹌鹑蛋250克，冰糖、大料、花椒、酱油、朝天椒、盐、姜片各适量。

做法

1. 汤锅置火上，倒入750毫升清水烧开，熄火，将鹌鹑蛋放入热水中，盖上锅盖闷7分钟，取出，凉凉。
2. 逐个把蛋皮轻轻捏裂口，放入玻璃盛器中。
3. 取干净的汤锅置火上，放入冰糖、大料、花椒、酱油、朝天椒、盐、姜片和400毫升清水，大火烧开，离火，凉至温热。
4. 将煮过的调料水倒入装有鹌鹑蛋的玻璃盛器中，将鹌鹑蛋浸泡4~6小时后即可食用。

功效解析

本品富含优质蛋白质，能增强甲减患者的甲状腺功能，调理甲状腺功能低下。

温馨提示

沸水的温度可以将生鹌鹑蛋烫熟，不需额外开火煮。

促进甲状腺激素合成 + 抑制甲状腺肿大

海带绿豆汤



功效解析

本品富含碘，甲减患者补碘既可以促进甲状腺激素的合成，又对抑制甲状腺肿大和结节有帮助。

原料

泡发海带100克，绿豆20克，盐、香油各适量。

做法

1. 绿豆清洗，浸泡4小时；海带洗净，切块。
2. 将绿豆、海带入锅，加清水适量，煮至豆烂，放入盐、香油调味即可。

温馨提示

海带和绿豆均性凉，处于月经期的女性最好不喝此汤。

益气生血 + 改善甲状腺性贫血

小米红枣粥



功效解析

此粥能益气生血，适合甲状腺功能减退伴贫血的女性食用。

原料

小米80克，红枣20克，红糖10克。

做法

1. 小米淘洗干净，浸泡1小时；红枣洗净，去核。
2. 锅置火上，加适量清水大火烧开，放入小米，再次烧开后改小火再煮10分钟，加入红枣同煮至米粒软烂，加入红糖煮至化开，搅拌均匀即可。

温馨提示

此粥煮至粥表面出现细腻的黏稠物——米油时再食用，营养保健功效会更好。

红豆百合粥



功效解析

此粥能益气消肿，适合甲状腺功能减退症见面浮肢肿、神疲乏力的女性食用。

原料

红豆40克，大米20克，鲜百合25克。

做法

1. 红豆淘洗干净，用清水浸泡2~3小时；大米淘洗干净；鲜百合洗净，分瓣。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入红豆和大米，再次烧开后转小火煮至米粒熟烂，加百合煮2分钟即可。

温馨提示

百合有药百合和菜百合之分，药百合味苦，菜百合味甜，药百合的去火功效更强。

五彩银芽



功效解析

本品维生素含量丰富，可以纠正甲亢患者因代谢亢进而引起的消耗，改善全身状况。

原料

绿豆芽200克，青、红、黄柿子椒共60克，香菇30克，香油、盐、白糖各适量。

做法

1. 将柿子椒和香菇洗净，切成丝；绿豆芽洗净，放入开水锅中焯至断生，捞出沥水凉凉。
2. 油锅烧热，柿子椒和香菇丝下锅煸炒，加盐、白糖炒匀，再放绿豆芽拌匀，最后淋入香油即成。

温馨提示

不宜购买有刺鼻气味的绿豆芽，吃这种绿豆芽会影响身体健康。

补充钙和磷 + 预防骨质疏松

鸡腿菇炒虾仁



功效解析

甲亢会导致骨质变薄，本品富含的钙、磷，能帮助甲亢症状长期得不到控制的女性预防骨质疏松。

原料

鸡腿菇100克，河虾仁100克，盐、料酒、生姜末、淀粉各适量。

做法

1. 将鸡腿菇洗净，切成丁；河虾仁洗净、沥干后，加淀粉少量，混合后备用。
2. 锅置火上，加油烧至七成热后，放入虾仁，煸炒变色即盛起，沥干油。
3. 把鸡腿菇倒入锅中，煸炒片刻，加姜末、盐、料酒、虾仁，用水淀粉勾芡即可。

温馨提示

将鸡腿菇浸泡在淡盐水中数分钟，有助于洗净鸡腿菇上残留的泥沙和其他杂质。

补钾 + 缓解低钾症状

土豆条香菜汤



功效解析

甲亢会导致体内缺钾，本品富含的钾能帮助甲亢患者缓解全身无力、疲乏、心跳减弱、头昏眼花等低钾症状。

原料

土豆2个，香菜2棵，葱末、盐各适量。

做法

1. 土豆去皮，洗净，切条；香菜择洗干净，切段。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱末，放入土豆条翻炒均匀，加适量清水和酱油大火烧开，转小火煮至土豆条面熟，加盐调味，撒上香菜段即可。

温馨提示

切好的土豆不宜用水浸泡，会使土豆富含的钾流失。

The background of the page is a soft, abstract design featuring flowing, wavy lines in various shades of light blue and teal. These waves originate from the right side and sweep across the page towards the left, creating a sense of movement and depth. The colors are most vibrant in the middle section and fade into a pale, almost white, background at the top and bottom.

Chapter

4

The background of the entire page is an abstract, flowing blue wave pattern that transitions from a light blue at the top to a deeper blue at the bottom, creating a sense of movement and fluidity.

家常食材调节内分泌 天然安全效果好

一些餐桌上常见的家常食材中含有某些天然物质，
其作用类似于性激素，
对内分泌失调症和某些轻度的性激素缺乏症可起到治疗作用，
并且比保健品或药品应用起来更安全、无副作用，效果不错。



转基因黄豆颜色暗黄，豆脐呈黄褐色；非转基因黄豆呈明黄色，豆脐是浅黄色的。

对内分泌的好处

营养学研究显示，黄豆及黄豆制品含有天然的植物雌激素——大豆异黄酮，具有平衡女性体内雌激素的作用。当雌激素太高时，黄豆或黄豆制品会使雌激素的分泌量减少，但当体内雌激素太低时，黄豆或黄豆制品又会增加雌激素的分泌量。

有益内分泌的吃法

● 榨豆浆 ● 凉拌 ● 煮食 ● 炒食

其他功效

1. 黄豆中的卵磷脂能清除掉附在血管壁上的胆固醇，防止血管硬化，预防心血管疾病。
2. 黄豆中的大豆皂苷能清除人体内的自由基，具有抗氧化的作用，能增强人体免疫力，抑制肿瘤细胞的生长。
3. 黄豆所富含的钾元素可以对抗钠所引起的血压升高和血管损伤。
4. 黄豆富含的大豆卵磷脂可增加神经机能和活力，常吃黄豆能使人更聪明。

吃对不吃错

- ✓ 食用黄豆时应尽量将黄豆咀嚼得比较细碎，这样有利于其营养物质的吸收。
- ✗ 黄豆不好消化，一次不宜多吃，不然容易出现腹胀等不适感。

补益搭配

黄豆+玉米

玉米中的赖氨酸较少，而黄豆中较多；玉米中的蛋氨酸较多，而黄豆中较少。单吃哪一种蛋白质都不能很好地吸收，但是将二者搭配食用，能大大提高蛋白质的吸收利用率。

黄豆+海带

黄豆含有的大豆皂苷成分可促进碘从人体内排出，黄豆搭配富含碘的海带一同食用，能避免身体缺碘。

人群宜忌

- ☺ 更年期女性 ☺ 脑力劳动者
- ☺ 糖尿病、高血压患者
- ☹ 尿酸浓度增高者 ☹ 肾病患者
- ☹ 消化不良者



平衡
雌激素分泌
+
预防
内分泌紊乱

肉末炒豆渣

原料

黄豆豆渣200克，瘦猪肉100克，胡萝卜50克，料酒、植物油各适量，葱花、盐各少许。

做法

1. 瘦猪肉洗净，剁成肉末，加料酒和植物油拌匀；胡萝卜洗净，切小丁。
2. 炒锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，放入肉末和胡萝卜丁煸熟，下入豆渣，翻炒至豆渣比较松散，加盐调味即可。

功效解析

本品含有的天然植物雌激素物质，有99%的分子结构与女性体内的异黄酮相似，能平衡雌激素分泌，预防内分泌紊乱。

温馨提示

炒豆渣宜用小火，炒至出香味且呈少许金黄色时即可盛出。

消除更年期不适感 + 预防心脑血管病

醋渍黄豆



功效解析

本品能调节女性内分泌，消除女性更年期发热潮红等不适，预防更年期女性高发的心血管疾病。

原料

黄豆250克，醋适量。

做法

1. 将黄豆洗净，沥干水，于炒锅内炒2~5分钟左右，注意别炒焦。
2. 待冷却后，装瓶，倒入食醋浸泡，加盖封好，一周后即可食。

温馨提示

盛装黄豆的瓶子一定要干净无油，否则黄豆容易变质。

补充天然雌激素 + 对抗衰老

海藻煮黄豆



功效解析

本品能帮助中老年女性补充天然植物雌激素、调节内分泌，对抗身材走样、脸部出现黑斑等衰老症状。

原料

海藻100克，黄豆300克，葱花适量。

做法

1. 先将海藻嫩藻体洗净切段；黄豆洗净，浸泡2小时。
2. 炒锅上火，加油烧热，投入葱花煸香，倒入海藻嫩藻体煸炒片刻出锅待用。
3. 锅内加清水适量，放入黄豆煮烂，倒入海藻煨至入味，加盐调味即可。

温馨提示

海藻的泥沙较多，应用流动水多冲洗几遍。

改善雌激素分泌不足 + 缓解失眠烦躁

白果豆腐烩虾仁



功效解析

本品含有的大豆异黄酮和维生素E，可平衡女性内分泌，改善雌激素分泌不足导致的失眠烦躁、性欲减退等症状。

原料

盒装黄豆豆腐1/2盒，白果15克，虾仁300克，鲜干贝5颗，香菇3朵，小黄瓜1条，姜片、料酒、盐、淀粉、葱段、高汤各适量。

做法

1. 虾仁和鲜干贝用姜片、料酒、盐和淀粉拌匀，热水烫至半熟备用；豆腐冲净，切块；香菇洗净，去蒂，切块；黄瓜洗净，去皮，切块。
2. 用姜片和葱段爆香油锅，放入豆腐、白果、虾仁、干贝、香菇、黄瓜翻炒，加高汤，煮滚后用淀粉勾薄芡即可。

温馨提示

白果有小毒，应少量食用，一次不宜超过10粒。

调理内分泌紊乱 + 促进雌激素平衡分泌

泥鳅豆腐羹



功效解析

本品富含的蛋白质和不饱和脂肪酸，可调理女性内分泌紊乱，促进雌激素平衡分泌。

原料

活泥鳅5条，黄豆豆腐1块，盐、淀粉各适量。

做法

1. 将泥鳅剖腹去肠洗净，切段；将豆腐冲净，切成小块。
2. 炒锅中加入少量的油，至油烧至八成热时，放入泥鳅爆炒，然后加入适量清水煮沸。
3. 加入豆腐，开锅后煮2分钟，加入盐调味，并加适量的淀粉勾芡即成。

温馨提示

泥鳅滑手，不好宰杀，购买时可让鱼贩帮忙宰杀好。



改善雌激素
分泌不足
+
预防
骨质疏松

黄豆排骨汤

原料

排骨250克，黄豆150克，红枣10枚，姜片、盐各适量。

做法

1. 将排骨洗净，剁成块，放在沸水锅内，加料酒煮约2分钟，捞出冲净；黄豆洗净，浸泡2小时；红枣洗净，去核。
2. 锅内加适量清水，用中火烧开，放入排骨、黄豆、红枣和姜片，用小火煮2小时，加盐调味即可食用。

功效解析

本品能有效提高雌激素分泌不足女性体内的雌激素水平，让女性更具青春美感。本品还具有预防骨质疏松的作用。

温馨提示

黄豆有豆腥味，烹调前用淡盐水焯烫一下，可有效去除豆腥味。

调节雌激素水平 + 预防妇科癌症

黄豆豆浆



功效解析

本品可以调节女性的雌激素水平，能有效预防乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的发生。

原料

黄豆80克。

做法

1. 黄豆用水浸泡10~12小时，洗净。
2. 将黄豆放入豆浆机中，加凉开水到机体水位线间，接通电源，按下“豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

温馨提示

此豆浆不宜加红糖调味，因为红糖中含有的有机酸可与豆浆中的蛋白质结合，产生“变性沉淀物”，不利于吸收，而且会破坏豆浆中的营养。

延缓女性衰老 + 保持皮肤弹性

双豆饭



功效解析

本品富含的大豆异黄酮是具有雌激素活性的植物性雌激素，能延迟女性细胞衰老，使皮肤保持弹性。

原料

黄豆20克，红豆10克，香米30克。

做法

1. 黄豆、红豆洗净，用清水泡软；香米洗净。
2. 将黄豆、红豆和香米一起放入电饭锅，如常法煮饭。
3. 米饭蒸好后，闷约20分钟即可。

温馨提示

浸泡红豆的水宜在蒸饭时加入，能较好地保存红豆中的营养。

花生



优质
花生颗粒饱满、
形态完整、大小均
匀，没有破碎颗粒、虫
蚀颗粒、生芽颗粒，
有花生特有的
香味。

对内分泌的好处

花生中B族维生素、维生素E的含量十分丰富，能促进人体的新陈代谢，有利于雌激素和孕激素的合成，能起到美胸功效，还是预防女性衰老的重要滋补食品。

有益内分泌的吃法

● 生食 ● 煮食 ● 打浆 ● 制糊

其他功效

1. 花生富含蛋白质、B族维生素、钙和铁，在感觉疲劳的时候吃些花生，有助于缓解疲劳、恢复体力。
2. 花生含有丰富的蛋白质、卵磷脂、不饱和脂肪酸等，对大脑的营养很有好处，对消除大脑疲劳效果很好。
3. 民间称花生为“长生果”，花生擅长滋养补益，有助于延年益寿，
4. 花生含有一种生物活性物质——白藜芦醇，这种物质有非常好的抗氧化性，能预防动脉粥样硬化、心脑血管疾病。
5. 花生维生素E含量丰富，女性常吃些花生能滋润皮肤。

吃对不吃错

- ✓ 花生宜带着果仁外面的“红衣”一起食用，因为这层“红衣”具有极好的补血功效。
- ✗ 果仁发黑、味苦的花生，通常已被黄曲霉毒素所污染，不宜食用，黄曲霉毒素具有较强的致癌性，可诱发肝癌。

补益搭配

花生+芹菜

花生能止血、润肺、和胃、降血压；芹菜能清热、平肝、明目、降血压。二者搭配非常适合高血压患者食用。

花生+红枣

花生可预防血小板减少和出血性疾病；红枣能补脾益血、止血。花生搭配红枣对脾虚血少、贫血有一定疗效，对女性尤为有益。

人群宜忌

- ☺ 乳汁不足者 ☺ 营养不良者
- ☺ 脑力劳动者
- ☹ 胆囊切除者 ☹ 高脂血症患者
- ☹ 消化不良者 ☹ 跌打瘀肿者

呵护卵巢 + 刺激雌激素分泌

盐水花生



功效解析

本品富含的维生素E能呵护卵巢，使成熟的卵细胞增加，刺激雌激素适量分泌。

原料

生花生仁500克，葱段、姜片、盐、桂皮、花椒各适量。

做法

1. 把生花生仁洗净后，用清水浸泡24小时后捞出，沥干水分。
2. 把生花生仁、葱段、姜片、桂皮、花椒放入砂锅，注入清水用大火煮滚后，改用小火煮熟，加入盐再煮15分钟即可。

温馨提示

盐水花生做好后放置1~2天再吃，花生会更入味、好吃。

平衡雌激素代谢 + 润肤养颜

木瓜猪骨炖花生



功效解析

本品能促进女性雌激素的代谢平衡，还能润肤养颜、健脾和胃。

原料

大木瓜1个（750克左右），花生仁100克，猪骨250克，红枣4枚，姜片、盐各适量。

做法

1. 木瓜洗净，用刀挖一个眼，去心；花生仁洗净，浸泡2小时；猪骨洗净，切段，放入沸水锅内，煮约2分钟，捞出洗净；红枣洗净，去核。
2. 花生仁、猪骨、红枣、生姜和盐入锅，加清水适量，小火煲1小时关火。
3. 将煲好的原料放入去心的木瓜中，上锅蒸1小时即可。

温馨提示

猪骨烹调前用清水浸泡去血水，然后再用沸水焯烫一下，煮出的猪骨不但肉香，而且没有肉腥味。



维持内分泌
正常功能
+
抗衰老

花生鱼头汤

原料

大鱼头1个，花生仁100克，腐竹1条，红枣10枚，姜片、盐各适量。

做法

1. 花生仁洗净，清水浸泡30分钟；腐竹洗净，切小段；红枣洗净，去核；大鱼头去腮，洗净，斩开两半。
2. 将大鱼头下油锅略煎，取出。
3. 将花生仁、红枣、姜片放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，小火煲1小时。
4. 放入鱼头、腐竹再煲1小时，用盐调味即成。

功效解析

本品富含蛋白质、锌、钙等维持内分泌正常功能的营养素，还能帮助女性抗衰老、增强机体抗病能力。

温馨提示

最好能选用鲢鱼头，鲢鱼头肉质肥厚且营养。

预防内分泌失调 + 预防妇科病

花生炖牛肉



功效解析

女性体内分泌的各类激素均为蛋白质类物质，本品富含的蛋白质能帮助女性预防缺乏蛋白质引发的内分泌失调，可起到预防各类妇科病的作用。

原料

牛肉300克，花生仁100克，葱白段、姜片、料酒、盐各适量。

做法

1. 花生仁用开水泡1~2小时，剥去皮洗净；牛肉洗净，切方块，投入沸水中氽烫一下。
2. 将牛肉放入砂锅内，加入葱白段、姜片和适量清水（以没过牛肉为度），大火烧开后，撇去浮沫，加入料酒、花生仁，改用小火炖至牛肉酥烂，加盐调味即可。

温馨提示

切牛肉要横着肉的纹路垂直切，这样切牛肉口感好，容易嚼烂；如果顺着肉的纹理切，肉煮熟后容易咬不动。

调理女性气血 + 纠正内分泌紊乱

花生豆浆



功效解析

本品可清除体内代谢淤积，调理女性气血，纠正内分泌紊乱。

原料

黄豆、花生仁各45克。

做法

1. 黄豆用水浸泡10~12小时，洗净；花生仁洗净。
2. 将花生、黄豆放入豆浆机中，加凉开水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

温馨提示

对花生过敏的女性不宜饮用此豆浆。

山药



质量好的
山药粗细均匀，
毛须略多，分量重，
折断后横截面呈白色
或略显牙黄色、
黏液多。

对内分泌的好处

山药中的类激素——脱氢表雄酮（DHEA）有助于维持女性正常的内分泌环境，保持正常机体体能和性功能，保持青春活力，防止骨质疏松，延年益寿；山药中的脱氢表雄酮还能增强内分泌系统活性，降低皮质醇水平，对肥胖、糖尿病、妇科癌症等内分泌疾病可起到较好的抵抗作用。

有益内分泌的吃法

● 蒸食 ● 煮食 ● 炒食

其他功效

1. 《本草纲目》中记载：山药能“健脾胃，益肾气，久服可以轻身延年”。
2. 山药可益肺气、养肺阴，对咳嗽、久咳能起到较好的调理作用。
3. 山药中含有的黏液蛋白、维生素等营养物质，能有效阻止血脂在血管壁的沉积，可预防心血管疾病。
3. 山药含有的微量元素锗可抑制癌细胞转移或增殖，有助于对抗癌症。
4. 山药富含膳食纤维，食后可获得饱腹感，能控制进食欲望，是天然的纤体美食。

吃对不吃错

- ✓ 山药煮粥食用，最能充分发挥其营养价值。
- ✗ 山药的烹调时间不宜过长，因为山药所含的淀粉酶，在持久的高热中会丧失其原有的滋补功效。

补益搭配

山药+鸭肉

鸭肉营养丰富，但脂肪含量较高，山药能消除鸭肉的油腻感，山药和鸭肉搭配食用，可降低血液中胆固醇的含量，还可起到很好的滋补作用。

山药+南瓜

山药能抑制餐后血糖升高；南瓜能促进人体胰岛素的正常分泌，有效防治糖尿病。山药搭配南瓜，能有效降血糖，对稳定糖尿病病情有益。

人群宜忌

- ☺ 食欲不振者 ☺ 病后虚弱者
- ☺ 糖尿病患者 ☺ 长期腹泻者
- ☹ 大便燥结者 ☹ 腹胀者



平衡
女性内分泌
+
增强
新陈代谢

山药芝麻肉圆

原料

黑芝麻50克，猪肉300克，山药粉150克，鸡蛋1个，白糖200克，盐、淀粉各适量。

做法

1. 将猪肉洗净，煮熟后，切成肉丁；将鸡蛋搅匀，加入山药粉、盐、淀粉，加水调和均匀成糊状，备用。
2. 将肉丁装入碗中，加入调匀后的蛋糊上浆，捏成肉圆，备用。
3. 以小火将油烧至八成热时，用筷子将肉圆逐个放入油锅煎炸至色黄，捞出，沥油。
4. 锅内加入少量清水及白糖，熬成糖汁，放入炸熟的肉圆，离火，撒入黑芝麻，待凉即可。

功效解析

本品富含铁、锌、硒等营养成分，可以平衡女性内分泌，增强新陈代谢，还有助于缓解疲劳、恢复体力。

温馨提示

炸制肉圆宜用小火慢炸，这样易于将肉圆炸熟、炸透，而保持表面色泽金黄、不糊。

山药豆腐肉片汤



功效解析

本品能调理女性雌激素分泌紊乱，可预防妇科常见病以及妇科肿瘤，有助于保护女性健康。

原料

猪瘦肉、山药各50克，豆腐1块，葱花、盐、料酒、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切片，用盐、料酒、水淀粉拌匀；山药洗净，削皮，切片；豆腐冲净，切小块。
2. 汤锅内加适量清水，放入豆腐、山药，烧沸后滑入肉片，然后放胡椒粉、盐调味，撒入葱花即成。

温馨提示

豆腐烹调前用淡盐水浸泡，烹调时不易煮碎。

灵芝山药汤



功效解析

本品能补气养血，调整阴阳平衡，可促进女性激素的分泌，有效调理内分泌失调。

原料

紫灵芝片25克，山药50克。

做法

1. 山药洗净，去皮，切成小块；紫灵芝片洗净，切成小块。
2. 将山药与紫灵芝片一起放入锅中，加适量清水煮至山药熟烂。取汁液饮用。

温馨提示

手术前、后一周内的病人，或正在大出血的病人，不宜吃灵芝。

对抗雌激素减少 + 防止肌肤老化

茯苓山药薏米粥



功效解析

本品能帮助女性对抗雌激素减少，可防止肌肤老化，让皮肤光滑有弹性。

原料

茯苓、山药各15~20克，薏米20克，红枣8枚，大米适量。

做法

1. 大米、薏米洗净；红枣洗净，去核；将茯苓、山药全部研成粉末。
2. 将大米、薏米入锅，加清水适量，煮至半熟。
3. 放入山药粉、茯苓粉、红枣搅匀后煮熟即可。

温馨提示

山药切好后浸泡在盐水中，能防止其氧化发黑。

调理内分泌 + 补气血 + 健脾胃

山药羊肉粥



功效解析

本品富含蛋白质、锌、铁等制造激素的重要成分，内分泌失调的女性可以多食用，还能补气血、健脾胃。

原料

大米100克，山药150克，羊肉（瘦）50克，葱末、姜末、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 大米淘净干净；山药洗净，去皮，切丁；将羊肉洗净，放入开水内煮至五成熟捞出，切成丁块，备用。
2. 大米入锅，加适量清水，用大火煮开，然后改用小火熬煮至粥将成时，加入羊肉块、山药丁、葱末、姜末、盐，煮沸片刻，撒上胡椒粉即可。

温馨提示

羊肉横着肉丝切，烹调熟后口感才嫩，容易嚼动。

芹菜



质量好的芹菜身形短而粗壮，菜叶翠绿、不枯黄叶片平直，掐一下茎部易折断，并能闻到芹菜特有的清香味。

对内分泌的好处

芹菜中富含的芹菜素是一种常见的黄酮类化合物，这种物质具有雌激素样作用，可通过下丘脑—垂体—性腺轴来调节和影响女性的内分泌系统。芹菜素对女性多种内分泌疾病具有积极的影响作用，它能降低卵巢癌风险、延缓或阻止乳腺肿瘤形成、显著抑制宫颈癌癌瘤的生长。

有益内分泌的吃法

○ 凉拌 ○ 炒食 ○ 做馅 ○ 榨汁

其他功效

1. 芹菜有镇静作用，对人体能起安定作用，有利于安定情绪，消除烦躁。
2. 芹菜能平肝降压，对原发性、妊娠性及更年期高血压均可起到较好的调养作用。
3. 芹菜有助于降肝火，缓解因肝火旺而引发的易怒、头晕头痛、面红目赤、口苦、两肋胀痛等不适症状。
4. 芹菜含有一定量的水分，并且富含膳食纤维，能加快粪便在肠内的运转时间，减少致癌物与结肠黏膜的接触，可以预防结肠癌。

5. 芹菜富含的膳食纤维能清除附着在牙齿上的食物残渣，可预防龋齿。

吃对不吃错

- ✓ 芹菜叶与芹菜茎一样有营养，食用芹菜时不要把嫩叶扔掉。
- ✗ 芹菜剁碎做馅时不宜攥汁，以免芹菜中的营养物质从攥去的汁水中流失。

补益搭配

芹菜+牛肉

芹菜和牛肉均富含铁，补铁效果尤佳；芹菜特有的香味，能减淡牛肉的膻味。

芹菜+豆干

芹菜富含膳食纤维，能润肠通便；豆干能清热润燥、生津解毒。二者搭配在一起食用，可清肠排毒，适合长期便秘的人食用。

人群宜忌

- ☺ 高血压患者 ☺ 便秘者
- ☺ 神经衰弱者 ☺ 动脉硬化者
- ☹ 脾胃虚寒者 ☹ 大便溏薄者
- ☹ 血压偏低者

使内分泌系统状态佳 + 延缓衰老

香干炒芹菜



功效解析

本品富含的大豆异黄酮、钙等营养物质，能使女性内分泌系统处于最佳状态，帮助女性留住青春，放慢衰老的脚步。

原料

香干100克，芹菜200克，青甜椒20克，姜丝、香油各适量，白糖、盐各少许。

做法

1. 香干洗净，切成细条；青甜椒洗净，去籽，切丝；芹菜洗净，切成段，用水焯一下。
2. 油锅烧热，爆香姜丝，香干、芹菜入锅煸炒，再放入青甜椒，加盐、白糖再翻炒一下，淋上香油即可。

温馨提示

香干宜选未经熏制的，熏制的香干容易使人上火。

保持体内酸碱平衡 + 预防内分泌紊乱

芹菜炒猪肉



功效解析

本品有利于保持体内酸碱平衡，保持健康体内环境，预防和纠正女性内分泌紊乱。

原料

芹菜250克，猪瘦肉50克，葱花、姜末、淀粉、酱油、料酒各适量，盐少许。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切丝，加入淀粉、酱油、料酒拌匀；芹菜洗净，用水焯一下，切细丝。
2. 油锅烧热，爆香葱、姜，放入肉丝，大火炒至半熟，加入芹菜丝，加盐炒匀，放酱油，大火快炒几下即可。

温馨提示

生猪肉丝加淀粉拌一下，炒熟后口感会嫩而不柴。

杞枣芹菜汤



功效解析

本品能促进肾上腺分泌适量的激素性物质，防止女性内分泌机能减退，可帮助女性对抗衰老。

原料

鲜芹菜梗200克，枸杞子15克，红枣50克。

做法

1. 芹菜梗洗净，切小段；枸杞子、红枣洗净，红枣去核。
2. 将芹菜段、枸杞子、红枣一同放入锅中，加入适量清水，煮30分钟即可。

温馨提示

正在感冒发热、身体有炎症、腹泻的人最好不吃枸杞子。

芹菜粥



功效解析

本品能改善卵巢机能，调理因雌激素分泌不足引起的性欲减退。

原料

鲜芹菜100克，大米50克。

做法

1. 将芹菜择净，焯水，切段；大米淘洗干净。
2. 将大米放入锅中，加清水适量煮粥。
3. 待粥熟时放入芹菜，再煮一二沸即成。

温馨提示

芹菜焯水后再切，能较好地保存芹菜中的营养。



平衡
女性内分泌
+
预防
骨质疏松

芹菜豆渣饼

原料

豆渣50克，芹菜1根，鸡蛋1枚，玉米面、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 芹菜摘除黄叶，洗净，稍入开水焯一下，捞出沥干，切末；鸡蛋磕入碗里打散。
2. 将芹菜末与豆渣、蛋液、玉米面、盐、胡椒粉混合，加适量清水搅拌成稠糊。
3. 油锅烧微热，用大勺舀一勺面糊放入锅中，小火慢煎至两面金黄即可。

功效解析

本品含有的植物雌激素能平衡女性内分泌，有保护血管内皮细胞、预防骨质疏松和乳腺癌的作用。

温馨提示

和面糊时水要分少量多次地加入，这样易于调出稀稠度合适的面糊。

玉米



质量好的成熟玉米棒包叶翠绿、手感沉，玉米粒饱满、有光泽，玉米须呈咖啡色、褐色或黑褐色。

对内分泌的好处

玉米富含维生素E，有促进性腺发育、刺激雌激素正常分泌的作用；玉米中的亚麻酸有刺激雌激素合成的功能；玉米还富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，排除女性体内的毒素和废物，可预防和调理内分泌失调；玉米健脾，有助于补充元气、恢复精力，进而缓解女性内分泌失调的症状。

有益内分泌的吃法

● 蒸食 ● 煮食 ● 炒食

其他功效

1. 玉米富含的膳食纤维具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的作用，可防治便秘，降低肠癌的发病率。
2. 玉米富含被称为“抗衰老维生素”的维生素E，有益智健脑、延缓衰老的作用。
3. 玉米可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁，因此，玉米对高脂血症、高血压、冠心病及动脉粥样硬化等都有一定的预防作用。
4. 黄色玉米富含胡萝卜素和维生素B₂，对保护视力健康有好处。

吃对不吃错

- ✓ 吃玉米棒时要仔细啃吃贴着玉米棒的胚尖，因为玉米中的许多营养都集中在胚尖里。
- ✗ 玉米发霉后会产生强致癌物——黄曲霉素，玉米只要发霉了就不宜再食用了。

补益搭配

玉米+青豆

玉米和青豆中的氨基酸种类不同，二者搭配在一起食用，能让蛋白质中的氨基酸种类更丰富，起到营养互补的作用，可提高营养价值。

玉米+大米

玉米是粗粮，搭配大米等细粮，能使玉米更易于被人体吸收，不易增加脾胃的负担。

人群宜忌

- ☺ 习惯性便秘者 ☺ 身体肥胖者
- ☺ 水肿患者 ☺ 三高患者
- ☹ 胃肠功能较弱者

增强免疫力 + 维持内分泌平衡

玉米什锦沙拉



功效解析

本品能增强女性的免疫力，帮助女性对抗衰老，可有效维持女性的内分泌平衡。

原料

新鲜玉米粒200克，小洋葱1个，番茄2个，蒜片、橄榄油、柠檬汁各适量，盐少许。

做法

1. 玉米粒洗净，煮熟，捞出备用；小洋葱洗净，切碎；番茄洗净，切丁。
2. 将所有原料倒入大碗中一起拌匀，即可。

温馨提示

最好用鲜柠檬自己挤柠檬汁，这样的柠檬汁没有添加剂，营养好。

消除自由基 + 深层次调节内分泌功能

参芪玉米排骨汤



功效解析

本品能消除女性体内的自由基，改善机体内环境，维护女性正常的新陈代谢，从而深层次调节女性的内分泌功能。

原料

党参、黄芪各15克，黄玉米2根，小排骨500克，姜块、盐各适量。

做法

1. 黄玉米洗净，切段；小排骨洗净，焯水，切段。
2. 将黄芪、党参冲洗干净，连同玉米段、小排骨放进锅内，放姜块，加适量清水一起煮炖1小时，待排骨熟透，加盐调味即可。

温馨提示

黄芪是固表的，春天是生发的季节，人体需要宣发，此时应少吃黄芪。

玉米红枣粥



功效解析

本品能促进女性激素的平衡分泌，可丰胸美乳，还有补益脾胃、养血宁神的功效。

原料

玉米糝、大米各50克，红枣10枚。

做法

1. 将玉米糝淘洗干净，用清水浸泡2~3小时；红枣洗净，去核；大米淘洗干净。
2. 将全部原料一起放入锅内，加清水适量，小火煮成粥即可。

温馨提示

玉米糝煮粥前用清水浸泡，能使煮出的粥更黏稠好吃。

香浓玉米饼



功效解析

本品富含的维生素E、钙等营养素，可通过生殖腺平衡雌激素的分泌，改善性能力，预防流产。

原料

玉米面150克，白面30克，牛奶300毫升，酵母粉、白糖各适量。

做法

1. 将玉米面和白面放入盆中，酵母粉和白糖用温牛奶化开后倒入盆中拌成稠面糊。
2. 把面盆盖上，放置温暖处发酵40分钟左右。
3. 饼铛放薄油，舀一勺面糊倒入其中，用勺背轻轻推成圆形，两面煎成金黄色即可。

温馨提示

酵母粉不能用超过40℃的液体稀释，不然会失去发酵的作用。



改善
内分泌失调
+
使精力充沛

红薯小窝头

原料

红薯400克，玉米面100克，面粉50克，白糖适量。

做法

1. 将红薯洗净后蒸熟，取出凉凉后剥皮，挤压成细泥。
2. 用热水和玉米面、面粉，烫出面的黏性；将红薯泥加入和好的面中与白糖拌匀，并切成小团，揉成小窝头。
3. 大火蒸约10分钟后取出，装盘即可。

功效解析

本品可有效调理女性的内分泌，改善黄褐斑、胸肋乳房胀痛、腰膝酸软、皮肤粗糙等内分泌失调症状，令女性精力充沛，容颜姣美。

温馨提示

胡萝卜颜色越深，营养越高。



质量好的
湿海带呈褐绿色或
土黄色，用手摸有黏糊
的感觉，海鲜味特别浓
厚；质量好的干海带呈
深褐色，表面有
白霜。

对内分泌的好处

海带含有人体所必需的碘，碘是制造促进身体发育和新陈代谢的甲状腺激素的原料。缺碘容易引发甲状腺疾病，但过量摄入碘会带来副作用。如果一位女性一天吃13克的湿海带，长期下去就会降低甲状腺机能（13克湿海带约含10毫克碘）。所以，适量进食海带，更有益于女性内分泌系统的健康。

有益内分泌的吃法

● 凉拌 ● 炖煮

其他功效

1. 海带有“碱性食物之王”的美称，适量食用海带，能有效防止血液酸化，可起到很好的抗癌作用。
2. 海带所富含的碘能促进人体甲状腺激素分泌，甲状腺激素具有生热效应，使皮肤血液循环加强，可抗冷御寒。
3. 海带含有的海带多糖有抗辐射和提高身体免疫力的作用。
4. 海带含有的藻朊酸能刺激肠蠕动，可防治便秘。

吃对不吃错

- ✓ 鲜海带表面的黏液物质能降血脂、减少血管硬化，食用鲜海带时无须将这层黏液清洗掉。
- ✗ 吃完海带后不要马上喝茶或吃酸涩的水果，否则茶中含有的鞣酸和酸涩水果中含有的植酸，会妨碍海带中铁的吸收。

补益搭配

海带+冬瓜

海带能利尿消肿、降血脂；冬瓜可利尿、减肥轻身。二者搭配食用，降脂减肥的功效更佳。

海带+芝麻

海带能补铁补血，令脸色红润；芝麻富含维生素E，能延缓女性衰老；二者搭配同食，可起到较好的美容、抗衰老作用。

人群宜忌

- ☺ 缺碘者 ☺ 贫血者
- ☺ 动脉硬化者 ☺ 骨质疏松者
- ☺ 脾胃虚寒者 ☺ 甲亢患者

保护肝脏 + 调理内分泌紊乱

海带金针菇汤



功效解析

本品能保护肝脏、抗病毒、润肺祛痰、利尿祛湿，对预防和调理女性内分泌紊乱有益。

原料

水发海带100克，金针菇150克，胡萝卜50克，葱花、香菜末、酱油、盐各适量。

做法

1. 水发海带洗净，切丝；金针菇去根，洗净，焯水；胡萝卜洗净，去皮，切丝。
2. 锅置火上，倒入植物油烧热，炒香葱花，放入海带和胡萝卜翻炒均匀，加适量清水和酱油大火烧开，转小火煮10分钟。
3. 锅中下入金针菇煮3分钟，加盐调味，撒上香菜末即可。

温馨提示

金针菇性寒，脾胃虚寒、容易腹泻的女性应少吃金针菇。

抑制雌激素过量分泌 + 预防乳腺增生

海带豆腐汤



功效解析

本品能调理女性内分泌紊乱，抑制雌激素过量分泌，有助于消除乳腺增生隐患。

原料

水发海带200克，豆腐100克，海米10克，盐、香油、葱花各适量。

做法

1. 水发海带洗净，切菱形片；豆腐洗净，切块；海米洗净。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入海带、豆腐和海米大火烧开后，转小火煮10分钟，加盐调味，淋上香油，撒上葱花即可。

温馨提示

豆腐含有嘌呤，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高者应尽量少吃或不吃豆腐。

香菇木耳海带汤



功效解析

本品富含的膳食纤维，能够帮助女性有效缓解因便秘而导致毒素堆积引起的内分泌失调。

原料

鲜香菇4朵，水发木耳50克，水发海带100克，葱花、盐、香油各适量。

做法

1. 香菇去蒂，洗净，焯水，切片；水发木耳去蒂，洗净，撕成小朵；水发海带洗净，切菱形片。
2. 汤锅置火上，倒入适量清水，放入香菇、木耳、海带，大火煮开后转小火煮15分钟；加盐调味，淋上香油，撒上葱花即可。

温馨提示

患有出血性疾病的女性不宜食用黑木耳，容易加重出血。

海带炖鸭汤



功效解析

本品能补血养血、嫩肤美白，对改善女性内分泌失调有益，有助于女性养出好气色。

原料

鸭肉250克，水发海带丝25克，葱段、姜片、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 鸭肉斩成小块，焯水；水发海带丝洗净。
2. 锅中烧油，放入葱段、姜片煸香，随后放入鸭肉和海带丝翻炒。
3. 加适量清水，煮至鸭肉熟烂，用盐和胡椒粉调味即可。

温馨提示

鸭肉煮汤前焯水能减淡其腥味。



平衡内分泌
+
改善
皮肤衰老

绿豆芽海带肉丝汤

原料

绿豆芽150克，水发海带、鸡胸肉、干豆腐各50克，姜末、盐、葱花、香油各适量。

做法

1. 绿豆芽择洗干净，焯水；水发海带洗净，切丝；鸡胸肉洗净，切丝，加香油抓匀；干豆腐洗净，切丝。
2. 汤锅置火上，倒油烧热，炒香姜末，放入鸡肉丝翻炒至变色，加海带丝和干豆腐丝翻炒均匀，加适量清水大火煮开，转小火煮15分钟。
3. 在锅中下入焯好的绿豆芽，加盐调味，撒上葱花即可。

功效解析

本品能帮助女性平衡内分泌，从而改善皮肤衰老，缓解更年期综合征的不适症状。

温馨提示

一寸左右长的绿豆芽，营养价值最高。



新鲜且质量好的纯牛奶呈乳白色或稍带微黄色，无沉淀、凝结，无杂质以及黏稠现象，有牛奶固有的香味。

对内分泌的好处

牛奶中含有的维生素D，能起到调理雌激素平衡的作用。牛奶富含的钙在内分泌系统中发挥着重要作用，因为内分泌系统的核心问题是激素问题，而激素从细胞内释放和到达靶器官后发挥功能都离不开钙的参与；另外，牛奶富含的钙，能纠正女性内分泌紊乱所造成的钙代谢失调。

有益内分泌的吃法

- 直接饮用

其他功效

1. 牛奶是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，钙的吸收率较高，能帮助中老年女性预防骨质疏松。
2. 牛奶含有多种免疫球蛋白，能大大增强女性的免疫力，提高抗病能力。
3. 牛奶具有镇静、安神、助眠的功效。
4. 牛奶能解毒，当误服农药或汞、砷、铅中毒时，饮用适量牛奶能使毒物沉淀，减少胃肠对毒物的吸收。
5. 牛奶能美容养颜，经常用牛奶敷脸可以使皮肤白净细嫩。

吃对不吃错

- ✓ 女性为保持身材可选择低脂或脱脂牛奶，儿童和年轻人更适合全脂牛奶。
- ✗ 避免牛奶与茶水同饮，因为茶水中的某些成分会阻碍人体对牛奶中钙的吸收。

补益搭配

牛奶+豆类

牛奶钙含量高，但铁含量低；豆类铁含量高，但钙含量较牛奶偏低。牛奶搭配豆类同食，营养上可取长补短。

牛奶+淀粉类食物

饮用牛奶时搭配吃些馒头、面包等淀粉类食物，可延长牛奶在胃中的停留时间，更有利于牛奶的消化和吸收。

人群宜忌

- ☺ 身体缺钙者 ☺ 病后体弱者
- ☺ 血压偏高者
- ☹ 乳糖不耐受者 ☹ 胆囊炎患者
- ☹ 胰腺炎患者

调理脏器功能 + 消除内分泌紊乱

鲜奶炖鸡



功效解析

本品有助于调理女性各脏器功能，从而调节内分泌，消除内分泌紊乱，使雌激素、孕激素的分泌水平趋于均衡状态。

原料

鲜鸡半只（重约450克），红枣5~6枚，鲜奶2杯，姜片、盐各少许。

做法

1. 将鲜鸡洗净去皮，焯水后切块；浸软红枣，去核洗净。
2. 把鲜鸡、红枣及姜片一同放入炖盅，大火炖2小时，注入鲜奶，加盐调味即可。

温馨提示

鸡肉宜选择肉质比较嫩的小鸡，肉质嫩的鸡肉容易消化，并有利于营养物质的吸收。

养肝护肝 + 调理熬夜引发的内分泌紊乱

菜花奶汤



功效解析

本品能养肝护肝，有助于调理经常熬夜引起的内分泌紊乱，可消除眼睛干涩、口燥咽干等不适症状。

原料

西蓝花100克，椰菜花150克，鲜奶150毫升，盐少量。

做法

1. 西蓝花和椰菜花择洗干净，切花朵形，隔水蒸熟，入搅拌机中打碎。
2. 牛奶隔水加热，沸后，加入打磨碎的菜花中，调入盐，搅匀即可。

温馨提示

清洗椰菜花前将其放在盐水中泡一会儿，不但有助于去除残留农药，而且还容易使藏匿在花柄处的小虫“现身”。

红枣花生牛奶汤



功效解析

本品含有的维生素E、钙和铁，能保养女性的内分泌系统，具有祛斑、延缓衰老、促进新陈代谢、提高生育能力的作用。

原料

牛奶250毫升，红枣3枚，花生仁30克，冰糖少许。

做法

1. 红枣洗净，去核；花生仁洗净，用清水浸泡3~4小时。
2. 汤锅置火上，放入花生仁、红枣、冰糖和少许清水，小火煮至花生仁熟软，倒入牛奶搅拌均匀即可。

温馨提示

牙病患者应少吃红枣，吃完红枣应漱口。

香蕉燕麦奶糊



功效解析

脸上长痘的女性体内雄性激素分泌量过盛，本品能抑制雄性激素的过盛分泌，可起到较好的战痘作用。

原料

香蕉1根，牛奶250克，燕麦片100克，葡萄干10克，蜂蜜少许。

做法

1. 香蕉去皮，切片。
2. 将香蕉片、牛奶、燕麦片以及葡萄干放入锅内，加适量清水进行熬制，待粥熟时加放蜂蜜调味即可。

温馨提示

燕麦片要避免长时间高温煮制，以免损失营养。



促进雌激素
正常分泌
+
预防
内分泌失调

自制酸奶

原料

纯牛奶300毫升，原味酸牛奶100克。

做法

1. 纯牛奶倒入小奶锅中加热至温热不烫手，加入原味酸奶搅拌均匀，装入玻璃保鲜盒中，盖严盒盖，放进电压力锅中。
2. 在电压力锅中加入没过玻璃保鲜盒一半高度的清水，盖上锅盖，按保温键加热5分钟，拔掉电源，1小时后接通电源再保温2分钟，拔掉电源后闷6小时左右即可。

功效解析

本品能促进雌激素正常分泌，预防脾气暴躁、痘痘长得频繁、色斑频发、月经不调等内分泌失调症状的出现。

温馨提示

发酵时间越长，做出的酸奶口味越酸。

银耳



上等质量的干银耳色白微黄，朵形丰满，朵身完整，质地干燥，圆形伞盖的直径在3厘米以上，没有杂质，没有蒂头。

对内分泌的好处

银耳含有的黄酮类物质具有保养卵巢的功效，女性保养好卵巢，就能有效地预防内分泌失调。因为女性雌激素的分泌绝大多数会依靠于卵巢而产生，卵巢如果出了问题就会引发身体内分泌失调。保养好卵巢、平衡内分泌，女人自然焕发美丽，这就是经常食用银耳的女性会皮肤滋润、看起来更加年轻的缘故。

有益内分泌的吃法

● 煮食 ● 炖食 ● 蒸食

其他功效

1. 银耳能滋阴润燥，气候干燥的春秋季节，出现咽干口渴、干咳少痰等上火症状时，食用银耳能得到缓解。
2. 银耳能保护肝脏，常吃些银耳能提高肝脏的解毒能力。
3. 银耳能降低血清胆固醇、甘油三酯，有明显的降低高血脂和抗血栓的作用。
4. 银耳含有的银耳多糖能增强身体免疫力，增强机体巨噬细胞的吞噬功能，增强人体对癌细胞的抗御作用。

吃对不吃错

- ✓ 女性用银耳滋补身体无须多食，每天食用3~9克（干重）就可以满足身体的需要，坚持长期食用效果更佳。
- ✗ 冰糖银耳因为含有一定量的糖分，不宜在睡前食用，容易使血黏度增高，不利于心血管的健康。

补益搭配

银耳+莲子

银耳搭配莲子同食，有去除面部黄褐斑、雀斑的功效，还能减少胃肠道对脂肪的吸收，有降脂减肥的作用。

银耳+雪梨

银耳和雪梨都有滋阴润肺、止咳祛痰的功效，二者搭配食用对久咳不愈有较好的调养作用。

人群宜忌

- ☺ 阴虚火旺者 ☺ 肺燥干咳者
- ☺ 皮肤粗糙者 ☺ 免疫力低下者
- ☹ 咯血者 ☹ 便血者



调理
女性内分泌
+
改善
白带过多

鲜莲银耳鸡汤

原料

干银耳10克，鲜莲子30克，鸡肉清汤1500毫升，料酒、盐、白糖各适量。

做法

1. 将发好的银耳放入一大盆内，加鸡肉清汤150毫升，煮1小时左右，至银耳完全煮透时取出，装入碗内。
2. 将鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切去两头，捅去心，用水氽后，再用开水浸泡，使之略带脆性，然后放入银耳碗内。
3. 烧开鸡肉清汤，加入料酒、盐、白糖调匀后倒入银耳、莲子碗内即可。

功效解析

本品对调理女性内分泌有益，对女性白带过多、月经不调有较好疗效。

温馨提示

用淘米水泡发的银耳朵大、口感好。

银耳藕粉汤



功效解析

秋燥与内分泌失调、植物神经功能紊乱等有关，女性在秋季食用此汤，能养阴清燥，防治因内分泌失调引起的脸上长痘痘。

原料

银耳25克，藕粉10克，冰糖适量。

做法

1. 将银耳泡发，去蒂，撕成小块。
2. 将银耳与冰糖混合；加适量水一起炖烂成汤汁。
3. 将汤汁冲入藕粉即可。

温馨提示

泡发好的银耳撕成小朵，更容易煮出银耳的胶质，令口感更爽滑。

银耳百合黑豆豆浆



功效解析

本品对女性内分泌失调引起的月经紊乱、不排卵、黄体功能不足等有较好疗效。

原料

黑豆40克，水发银耳、鲜百合各25克。

做法

1. 黑豆用水浸泡10~12小时，洗净；银耳洗净，撕成小朵；百合泡软，洗净，分瓣。
2. 将所有原料放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“五谷豆浆”启动键，20分钟左右豆浆即可做好。

温馨提示

夏季浸泡黑豆时应放入冰箱冷藏，以免气温过高使黑豆在浸泡的过程中变质。

补气养血 + 平衡内分泌

银耳红枣粥



功效解析

本品能补气养血，帮助女性平衡内分泌，使女性健康又美丽。

原料

大米100克，水发银耳25克，红枣15克，白糖10克。

做法

1. 银耳去蒂，洗净，撕成小朵；红枣洗净，去核；大米淘净。
2. 锅中加入约1000毫升冷水，将大米、红枣放入，先用大火烧沸，再转小火熬煮至八成熟时加入银耳、白糖，稍煮即可。

温馨提示

大米煮粥前用清水浸泡3~4小时，更易于被煮熟，能缩短煮粥的时间。

双向调节雌激素水平 + 延缓卵巢衰老

百合银耳粥



功效解析

本品能双向调节雌激素水平，纠正雌激素过低或过高，可保养卵巢，延缓卵巢衰老和抑制卵巢病变。

原料

百合100克，银耳（干）15克，枸杞子、冰糖各30克。

做法

1. 百合一片片摘下，洗净；银耳、枸杞子分别泡软，将银耳去蒂，用手撕成大小适中的块状。
2. 银耳放入锅内加水淹没，中火煮约15分钟后，加入枸杞子煮5分钟，再加入冰糖煮溶，放入百合略煮1分钟即成。

温馨提示

枸杞子最好选宁夏产的，宁夏产的枸杞子营养更丰富。

甲鱼



甲鱼
宜选重0.75公斤左右、爬行有力的雄性，鳖裙（即鳖甲四周的柔软部分）厚、形体完整、无损伤的为好。

对内分泌的好处

甲鱼含有天然的雌激素类似物质，能帮助雌激素分泌不足的女性合理补充雌激素。甲鱼还能改善卵巢功能，纠正卵巢早衰患者雌激素与孕激素低的问题，具有调理性腺激素水平紊乱的作用。卵泡发育不好的女性适量吃些甲鱼，能促进卵泡发育，增加白带拉丝，提高受孕率。

有益内分泌的吃法

● 煮食 ● 炖食 ● 蒸食

其他功效

1. 甲鱼能预防和抑制胃癌、肝癌、白血病，并可用于防治因放化疗引起的贫血、虚弱、白细胞减少，还能帮助慢性肝炎患者预防肝纤维化。
2. 甲鱼有净化血液的作用，适量食用能降低血胆固醇，对高血压、冠心病、动脉硬化患者有益。
3. 甲鱼是补虚圣品，体质虚弱、营养不良的女性适宜用甲鱼进补。
4. 甲鱼具有滋阴降燥的作用，能改善怕热、口咽干燥、大便秘结、心烦失眠、

面色潮红、午后低热等阴虚症状。

5. 甲鱼富含皮肤所需要的胶原蛋白和多种氨基酸，有养颜护肤的功效。

吃对不吃错

- ✓ 冬季的甲鱼肥，品质最好，春秋季也可，但肉质稍次，而夏季的甲鱼一般不好吃。
- ✗ 死甲鱼和变质的甲鱼不能吃，甲鱼讲究的是现吃现杀，其营养才更容易被人体吸收。

补益搭配

甲鱼+山药

甲鱼搭配山药同食，具有补脾胃、益心肺、滋肝肾的功效。

甲鱼+生姜

甲鱼搭配生姜同食，有滋阴补肾的功效，可缓解和改善头晕目眩、腰膝酸痛等肾阴虚症状。

人群宜忌

- ☺ 身体虚弱者 ☺ 产妇 ☺ 阴虚火旺者
- ☹ 肝炎患者 ☹ 胆囊炎患者

稳定血糖 + 调理内分泌

知母炖甲鱼



功效解析

本品有助于稳定血糖、调理内分泌，能帮助女性调养糖尿病等内分泌疾病。

原料

甲鱼1只，知母、生地黄、地骨皮各10克，盐各适量。

做法

1. 将知母、生地黄、地骨皮洗净浮尘；甲鱼宰杀处理干净，切小块，用沸水焯烫，捞出，沥干水分。
2. 将甲鱼同知母、生地黄、地骨皮等一同放炖锅内，加水适量，置中火烧沸再用小火炖煮1小时，加入盐调味即成。

温馨提示

用砂锅炖此菜，营养功效更好。

保持雌激素正常分泌 + 提高受孕率

核桃仁炖甲鱼



功效解析

本品能保持女性雌激素的正常分泌，可提高受孕率，预防阴道干涩。

原料

核桃仁50克，甲鱼肉200克，盐适量。

做法

1. 将核桃仁拍碎；甲鱼肉洗净，切成小块，用沸水焯烫，捞出，沥干水分。
2. 汤锅置火上，放入核桃仁与甲鱼肉，加没过锅中食材的清水，大火烧开后转小火煮至甲鱼肉熟透，加盐调味即可。

温馨提示

食用核桃仁时尽量不要去掉外面那层褐色的薄皮，因为其具有不错的药用价值，能够软化血管、抗癌。



纯净质佳
的蜂蜜呈白色、淡黄色或琥珀色，挑起可见柔性不流断的长丝，有淡淡的花香，入口香甜可口、有轻微的淡酸味。

对内分泌的好处

蜂蜜含有雌激素类似物质，女性的衰老与体内雌激素水平下降有关，因此，蜂蜜中的类似雌激素物质对延缓女性衰老以及调理内分泌紊乱、辅助治疗更年期综合征和性机能失调等，都可起到一定的作用。另外，蜂蜜富含氨基酸、维生素和微量元素，能补充人体营养，可以起到平衡人体循环，增强体质的效果，从而协调女性体内含有的雌激素的量。

有益内分泌的吃法

- 直接食用
- 温水或凉开水冲饮

其他功效

1. 适量食用蜂蜜能消除疲劳、补充体力，增强对疾病的抵抗力。
2. 蜂蜜能抗菌抑菌，对葡萄球菌、链球菌、白喉杆菌等革兰阳性菌有很强的抑制作用。
3. 蜂蜜有安神和促进睡眠的作用，神经衰弱者睡前喝一杯蜂蜜水，可提高睡眠质量。
4. 蜂蜜富含的葡萄糖能为肝脏的代谢活动提供充足的热量，可促进肝组织再生，

起到修复损伤的作用。

吃对不吃错

- ✓ 把蜂蜜抹在馒头或面包片上吃，能完全保留蜂蜜的营养。
- ✗ 脾胃虚寒的女性不要空腹喝蜂蜜水，最好饭后2~3小时再喝。

补益搭配

蜂蜜+生姜

生姜为发散之品，食用后有发汗的作用，蜂蜜的补益作用可以避免食用生姜后出汗过多，避免人体阴液过度耗伤的不良反应。

蜂蜜+牛奶

蜂蜜热量较高，能直接被人体吸收，而牛奶虽然营养丰富，但热量低，将蜂蜜搭配牛奶一同饮用，在摄取热量的同时，还能为身体补充营养，可使人精力充沛。

人群宜忌

- ☺ 便秘者 ☺ 中老年人
- ☹ 糖尿病患者 ☹ 腹泻者
- ☹ 苔厚腻者 ☹ 1岁以内的婴儿

提高生殖系统功能 + 调理女性内分泌

桑椹蜂蜜膏



功效解析

本品有助于提高与肾关系密切的新陈代谢和生殖系统功能，可有效调理女性内分泌。

原料

鲜桑椹200克，蜂蜜适量。

做法

1. 鲜桑椹洗净，榨汁备用。
2. 将桑椹汁用小火煮至黏稠时，加入蜂蜜适量搅匀熬至膏状即可。

温馨提示

桑椹有黑白两种，宜选紫黑色的，紫黑色的桑椹为补益上品。

润肤护肤 + 纠正内分泌失调

雪梨蜂蜜羹



功效解析

本品能保持女性雌激素的正常分泌，可本功能润肤护肤、纠正女性内分泌失调，尤其适合面部有色斑、皮肤弹性与光泽度不佳的内分泌失调者食用。

原料

雪梨1只，核桃仁15克，蜂蜜10克。

做法

1. 将雪梨去皮，切片；核桃仁拍碎备用。
2. 将梨片和核桃仁共煮数沸，至梨熟，停火凉温。
3. 调入蜂蜜搅匀即成。

温馨提示

雪梨属凉性水果，一次不宜多吃。

橘皮莲藕蜂蜜汁



功效解析

本品能调理女性内分泌紊乱，对内分泌紊乱引起的黄褐斑、色斑、暗疮有明显疗效。

原料

莲藕100克，新鲜橘子皮20克，蜂蜜适量。

做法

1. 将莲藕洗净，去皮，切小块；橘子皮洗净，用盐水浸泡30分钟后捞出，沥干水分，撕成小片。
2. 将莲藕、橘子皮放入豆浆机中，加凉白开水到机体水位线间，接通电源，按下“果蔬汁”启动键，搅打均匀后倒入杯中，加蜂蜜调匀即可。

温馨提示

宜选藕孔大的藕，这样的藕比较多汁，适合打汁食用。

柠檬蜂蜜红茶



功效解析

本品富含的维生素C可使体内的去甲肾上腺素激增，进而抑制食欲，达到瘦身的效果，适合内分泌失调引起肥胖的女性饮用。

原料

柠檬1/2个，红茶5克，蜂蜜适量。

做法

1. 矿泉水煮沸，放入红茶包关火闷5分钟。
2. 红茶滤渣倒入杯中，挤入柠檬汁搅匀。
3. 根据口味加入适量蜂蜜拌匀即可饮用。

温馨提示

矿泉水宜倒入砂锅中煮沸，这样泡出的茶更好喝。



润肠防燥
+
调理便秘

蜂蜜柚子茶

原料

柚子500克，冰糖100克，蜂蜜250克。

做法

1. 将柚子在热水中浸泡5分钟左右，将外皮剥下来，切成细丝，放点盐腌一下；将柚子果肉剥出，去核，用勺子捣碎。
2. 将柚子皮、果肉和冰糖放入锅中，加水用大火煮，开锅后改为小火熬至黏稠，柚子皮呈金黄透亮时关火，将黏稠的柚子汤汁冷却一下，放入蜂蜜搅拌均匀，装入密闭的玻璃盛器中，每次取适量冲饮即可。

功效解析

本品能润肠防燥，可有效调理甲亢、甲减、尿崩症等内分泌疾病引发的便秘。

温馨提示

蜂蜜柚子茶宜用温热的水冲调，如果用太烫的水会破坏蜂蜜中的营养。



Chapter 5

The background of the entire page is an abstract, flowing, pinkish-red shape that resembles a ribbon or a liquid splash, moving from the top left towards the bottom right. It has a soft, ethereal quality with varying shades of pink and red.

运动调养内分泌 保持迷人好状态

医学实验证实，合理运动能促进雌激素的较好分泌，
是提高女性生活质量的“功臣”之一。
经常运动的女性相较于长期静坐不动的女性，
其内分泌平衡，身体状态更佳。

瑜伽，改善雌激素分泌量不足

瑜伽与其他运动不同，练习瑜伽必须集中精神，使身体在某种姿势下静止保持一段时间，以达到身心的统一。练习瑜伽的动作舒缓，能够在宁静、祥和的气氛中给女性带来美丽、健康、自信、快乐和幸福感。

瑜伽对女性内分泌的好处

女性练习瑜伽能刺激下丘脑—垂体—卵巢性腺轴等神经系统，能增强机体的内分泌系统功能，增加部分腺体的激素分泌量，可促使机体的激素水平和各脏器之间保持协调平衡。适宜的瑜伽锻炼具有改善雌激素分泌量不足，保持内分泌系统平衡和预防中年女性骨质疏松症的作用。

平衡内分泌的瑜伽动作

鱼式

练习这个动作时，要保持放松的心态，想象自己像一条鱼儿那样在水中自由自在地游动。练习时头要尽力向后仰，这样能强化脑垂体、甲状腺、副甲状腺的机能，刺激女性体内的雌激素平衡分泌。



Step. 1

让身体平躺在地板上，并拢双腿和双脚，尽可能不要分开，双手大拇指朝里握拳，屈肘，将双手置于胸前。



Step. 2

呼气，将背部拱起，抬起胸部，头部向后仰，让头顶贴于地面，然后深而顺畅地呼吸，努力保持这个姿势1~2分钟，然后慢慢放松，直到身体完全放松。重复做3次。

鹤式

练习这个动作能充分活动腰腹，加强整个盆腔的气血循环，滋养卵巢，使卵巢发挥正常的生理功能，刺激雌激素的正常分泌。

Step. 1

取站姿，两腿并拢，两手在身后十指交叉。



Step. 2

吐气后再慢慢吸气，上身尽量向后仰，两手依然在身后保持十指交叉状态，双臂向下伸直。



Step. 3

吐气，上身向前倾，先使腰部与下身呈90度角，然后将面部贴于膝盖处，两手十指交叉，双臂平举。保持此姿势数秒钟后慢慢吸气，还原成最初的站姿。重复做3次。

麦穗式

练习麦穗式动作能刺激胸腹器官，调整内分泌，安抚和调养神经系统，可缓解更年期女性烦躁易怒、失眠多梦等不适症状。

Step. 1

坐下，取劈腿姿势，两手扶地。





Step. 2

弯曲右腿，右脚跟抵住会阴，挺直背部，吸气，两臂侧平举。

Step. 3

呼气，上身慢慢向左倾，左手扶脚。



Step. 4

上身向左倾到极限，右臂贴紧右耳，头、颈、脊柱尽量保持在一条直线上，自然地呼吸，保持此姿势20秒，换腿再做1次。

蝴蝶式

练习蝴蝶式动作能促进腹腔内的血液循环，滋养卵巢和子宫，促进女性激素的分泌，对月经不调、不孕症的调理有益。



Step. 1

取坐姿，头和上半身直立，两腿伸直并拢，目视前方，两手放在大腿上。



Step. 2

吸气，弯曲双膝，双脚脚心相对，脚跟靠近会阴，然后呼气，双膝向两侧打开，使双腿外侧贴近地面，两手握住双脚，将其向身体方向拉近。

Step. 3

用两手轻轻地向下按压左右膝盖，使双腿像蝴蝶翅膀一样不停地上下弹动。双腿感觉累时向前伸直，轻轻抖动，放松全身。重复做3次。



纠正易造成运动损伤的瑜伽不良姿势

1. 头颈与脊柱不成直线。



2. 双臂与肩不成直线。



练习瑜伽的注意事项

1. 练习瑜伽时应穿宽松、轻便、舒适的衣服，尽量少戴项链、耳环、发饰之类的饰物。
2. 尽量在饭后2~4小时的空腹状态下练习瑜伽，练习瑜伽后1小时左右再进食。
3. 练习瑜伽动作时应量力而为，如果该动作已达到自己的极限，请不要再增大动作幅度，过度拉扯肌肉或关节，会造成运动伤害。
4. 应在安静的环境中练习瑜伽，练习中保持平和的心境，练习时最好关闭手机。
5. 患有高血压、心脏病、视网膜脱落的患者及头颈背有伤者、怀孕女性、重病或手术后的病人，练习瑜伽时只能做一些简单的动作，忌做高难度动作。

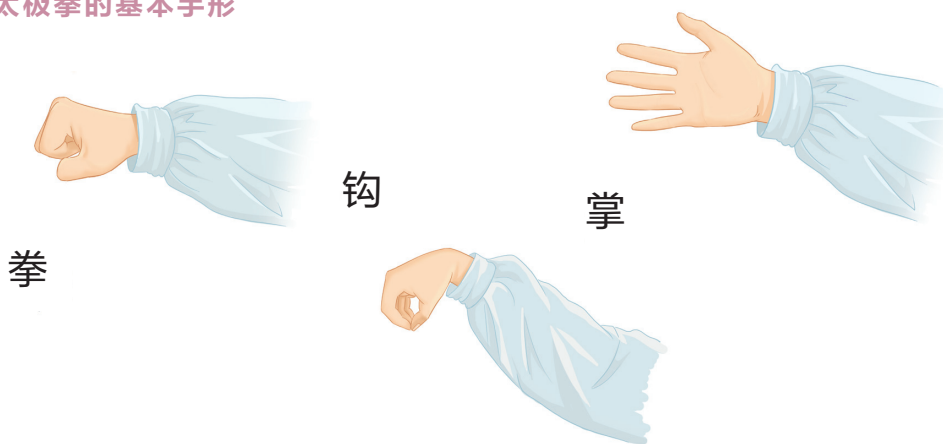
太极拳，提高更年期雌激素水平

太极拳是全身性的运动，能畅通经脉、调养血气，很适合女性练习。太极拳还能帮助女性提高免疫力，呵护女性的健康与美丽。另外，太极拳具有修身养性的作用，可使女性娴静优雅，充满女性魅力。

太极拳对女性内分泌的好处

练习太极拳使女性的植物神经系统稳定，内分泌功能增强，有助于改善内分泌失调或内分泌功能紊乱，这就是许多女性在练习太极拳后面部气色、斑点有明显改善的原因。练习太极拳可提高更年期女性的雌激素水平，对改善更年期女性雌激素分泌量不足具有积极作用。

太极拳的基本手形



太极拳的基本步形



独立步



马步



侧弓步



练习太极拳的身形

头部	头正直，嘴微闭，齿轻合
肩、肘部	肩不要耸起、前扣或后张；肘要自然弯曲，不能僵直
胸背部	胸要内收，不要前挺；背要自然挺直
臀部	臀部不可撅起，宜收敛
腰部	腰部挺直，自然放松，稳当有力，转动灵活

对内分泌有益的太极拳动作

白鹤
亮翅

此动作能使气血调和、阴阳平衡，对内脏的各器官可起到按摩和保护作用，可使女性健康长寿、百病不生、内分泌达到自然平衡。



Step. 1

双腿先成侧弓步，然后右脚跟进半步，上身略微向左转，左手掌心朝下，左臂平屈胸前，右手向左上方划弧，掌心转向上，与左手成抱球状，目视左手。



Step. 2

上身向后坐，身体重心移到右腿，上身向右转，面向右前方，目视右手，左脚略微向左前方移动，脚尖着地，成左虚步。



Step. 3

上身略微向左转，面向前方，两手随身体转动的同时慢慢向左下、右上分开，左手停在左胯前，指尖向前，掌心朝下；右手上提停在右额前，掌心朝向左后方，目视前方。

手挥 琵琶

此动作能放松心情、改善睡眠，帮助职场女性预防和调理因压力过大、焦虑、抑郁所导致的内分泌紊乱，使职场女性精力充沛、工作效率提高。

Step. 1

双腿先成侧弓步，然后身体重心移到左腿上，右脚紧接着向前跟进半步。



Step. 2

上身半面向右转，左脚略提起稍向前移，变成左虚步，膝部微屈，同时左手从左下方向上抬至左肩前，与肩同高。

Step. 3

出左脚，脚跟着地，脚尖翘起，沉左肩、屈臂坠肘，立左手，高度与鼻尖相平，掌心朝右，臂微屈，右手收回放在左肘里侧，掌心朝左。

单鞭

此动作能促进女性体内雌激素的平衡分泌，可起到一定的抗衰老作用，能使女性肌肤细腻、双目有神、青春常驻。

Step. 1

两脚分开，双膝微屈，重心移至右腿上，左脚脚尖点地，上身右转的同时右手从面部前方向右划弧，然后翻掌变钩，左手经腹前向右上划弧至右肩前，掌心朝内。



Step. 2

上身略微向左转，左脚向左前侧方迈出，脚尖翘起，右脚跟蹬地。



Step.3

将身体重心移到左腿上成左弓步，上身左转，右手不动，左手慢慢翻转，向前推出，掌心朝前，手指与眼齐平，臂微屈，目视左手。

右蹬脚

此动作对女性的肾功能以及生殖器官有益，有助于保持内分泌系统的健康，预防月经不调、不孕不育、子宫肌瘤、更年期综合征、骨质疏松、乳腺癌等内分泌失衡易引发的女性疾病。

Step.1

两脚分开，双膝微屈，两臂平举，左手掌心朝上，伸到右手腕上，双手手背相对并交叉，然后分别向左右两侧分开，向下划弧，掌心朝向斜下方，同时左脚向左前方迈一步，身体重心前移。



Step.2

右腿自然蹬直，成左弓步，左右手均由外向内划弧，交叉合抱在胸前，掌心都朝向前方，同时右脚靠拢左脚，脚尖着地。



Step.3

双臂向左右两侧划弧，分开平举，肘部均微屈，掌心都朝外，同时右脚向右前方慢慢蹬出。



练习太极拳的注意事项

1. 练习太极拳要持之以恒，不能“三天打鱼，两天晒网”。
2. 初学太极拳的女性宜采用自然呼吸，不必刻意呼吸，以免产生胸闷、头晕等症状。
3. 如果有条件，最好在空气清新和环境安静的地方练习太极拳，锻炼效果更好。
4. 中老年女性练太极拳时运动量要适度，不要大汗淋漓或过于疲劳。
5. 练太极拳时衣着要宽松，紧身衣会影响呼吸，鞋袜要轻软合脚，鞋带不要系得太紧，这样练拳时才能感觉舒适。
6. 练太极拳时动作要轻灵，宜轻起轻落，慢起慢落，身体不能硬邦邦的，落脚不能扑腾扑腾响。

游泳，改善黄体功能不足

游泳是一项对身体关节伤害较小的运动。女性经常游泳不仅能增强体质、调节肺活量，最重要的是可以减肥，还能使胸部丰满、臀部紧实，保持健美的身材。

游泳对女性内分泌的好处

游泳能刺激女性体内促卵泡激素、雌激素、孕酮等激素的平衡分泌，改善黄体功能不足。游泳对调节女性的内分泌有益，能使女性皮肤光滑柔嫩、心情放松，经常游泳的女性在性生活时会体验到更多的愉悦感。

常游泳可提高性能力

游泳能直接锻炼到女性在性生活中运用较多的部位。练习蛙泳时，在两腿的一张一合中，可以锻炼女性的盆腔肌肉及会阴部肌肉，提高腹肌功能；练习蝶泳对女性腰部、腹部、臀部的运动幅度和强度更大，而这些部位恰恰是女性在性生活时最需要用力的部位，这些部位进行适当的锻炼，能提高女性的性能力，获得更为完美的性生活。

把握游泳时的运动强度

女性游泳时要注意保持适宜的运动强度，以免运动强度过大而影响身体的恢复或发生意外，也可以防止因运动强度过小而达不到锻炼应有的效果。把握运动强度最简便的方法是测试自己每分钟的心率次数，因为身体活动时，对运动负荷强度变化最敏感的莫过于心率。

游泳后心率与运动强度的关系

强度	心率
小强度	每分钟144次以上
中等强度	每分钟150次以上
高强度	每分钟180次以上

心率与强度感觉评价

强度 (%)	强度感觉	20岁以上心率 (次/分)	30岁以上心率 (次/分)	40岁以上心率 (次/分)	50岁以上心率 (次/分)	60岁以上心率 (次/分)
20	与静坐时一样	75	75	75	80	80
30	最轻松	95	95	95	90	90
40	非常轻松	110	110	105	100	100
50	很轻松	125	120	115	110	110
60	较为轻松	140	135	130	125	120
70	较累	150	145	140	135	125
80	累	165	160	150	145	135
90	非常累	170	165	160	155	145
100	最累	190	185	175	165	155

游泳的注意事项

1. 处于月经期的女性不宜游泳，此时生殖系统抵抗力弱，游泳易使泳池中的病菌进入子宫、输卵管等处，容易引起感染。
2. 空腹和饱餐后均不宜游泳，空腹游泳易发生低血糖，导致头昏乏力；饱餐游泳会影响消化功能，还会产生呕吐、腹痛现象。女性应在饭后一小时再游泳。
3. 游泳池的水温一般低于体温，女性下水前必须做适量的准备活动，比如伸展四肢、半蹲、扩胸运动等，以提高身体的适应能力，对入水后肌肉抽筋、拉伤等有一定的预防作用。
4. 患有急慢性中耳炎及鼓膜穿孔的女性暂时不宜游泳，游泳易使炎症加重。

游泳中不良反应的处理方法

头痛	迅速上岸，按摩太阳穴、百会穴，用热毛巾做头部保温，喝杯热茶水
眼睛痒痛	用清洁的淡水冲洗眼睛，滴入氯霉素眼药水或红霉素溶液，并用热毛巾热敷眼部
耳痛、耳鸣	用盐水漱口，疏通鼻腔，清洁耳道，控出耳内积水
恶心、呕吐	按摩中脘穴、内关穴
抽筋	手指抽筋时，使劲握拳，再用力将手指张开，反复几次，速度要快；腿和脚抽筋时，应用手使劲将抽筋部位的肌肉掰回至原位置

散步，预防内分泌疾病

忙于工作和生活的现代女性，每天抽出一点时间来散步，可以促进新陈代谢，增强身体免疫力，更能够缓解压力、放松心情，让整个人看起来神采飞扬、精力充沛。

散步对女性内分泌的好处

散步有助于甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、垂体、胰岛、胸腺等内分泌腺功能正常，有利于女性内分泌功能紊乱的治疗。散步能强健筋骨、减肥瘦身、降糖降脂，可起到帮助女性预防骨质疏松、肥胖、糖尿病、高脂血症等内分泌疾病的作用。

不同女性人群的散步方案

散步方式	具体方法	步行速度	步行频率	适合人群
普通散步	自然摆臂，步履从容	60~70步/分钟	30~40分钟/次	适合老年女性及患有高血压、冠心病、脑溢血后遗症、呼吸系统疾病的女性
快速散步	昂首挺胸、阔步前行	90~120步/分钟	30~60分钟/次	身体健康的中年及青年女性
间歇散步	走走停停、快慢相间	70~120步/分钟	30~60分钟/次	适合大多数的女性，尤其适合病后需要调养的女性
摆臂散步	步行时两臂前后做较大幅度的摆动	60~90步/分钟	20~40分钟/次	适合患有慢性气管炎、肩周炎、上下肢关节炎的女性
摩腹散步	步行的同时按摩腹部	30~60步/分钟	3~5分钟/次	尤其适合胃肠功能不好及患有胃肠病的女性
伴音散步	散步的同时听一些舒缓的音乐	60~90步/分钟	30~60分钟/次	适合失眠、烦躁、压力大的女性
倒走散步	脚尖先着地、脚跟后着地这样倒退着走	1.5~2步/秒	15~30分钟/次	适合腰背酸痛的女性

女性每天应走够6000步

女性每天走够6000步，才能起到较好的调理内分泌的作用，如果一天能走够10000步，效果更佳。如果以每分钟走100步来计算，每天步行6000~10000步的时间应为1~1.5小时，还是比较容易做到的。每天应设法寻找步行的机会，比如上下班的路上提前一两站下车，或干脆以步代车，或不乘坐电梯等等。还可以随身带一个计步器，更有助于监控自己全天的步行量，督促自己走够6000~10000步。



逛街是能让女性每天坚持走够6000~10000步的好方法。

散步的注意事项

1. 散步时尽量穿平底鞋，最好是运动鞋。
2. 散步时不宜背着手，背着手散步不能充分活动全身，还不利于身体的平衡，遇上坑洼不平的路面很容易摔倒。
3. 夏季应避免在上午10点到下午4点这个时段散步，因为这时的紫外线较强，容易对女性的皮肤造成伤害。
4. 散步的运动强度一般应达到心率每分钟100~120次，才能起到锻炼身体的效果。
5. 女性和家人、朋友或邻居一同散步，会使心情舒畅，可使步行运动坚持得更长久。

跳绳，平衡调节内分泌系统

跳绳是一种全身运动，身体各个器官、肌肉以及神经系统都能同时锻炼到。经常跳跳绳，能帮助女性预防肥胖症、骨质疏松、糖尿病、高血压、高血脂、失眠、更年期综合征等多种病症，跳绳还能放松心情，有利于女性的心理健康。

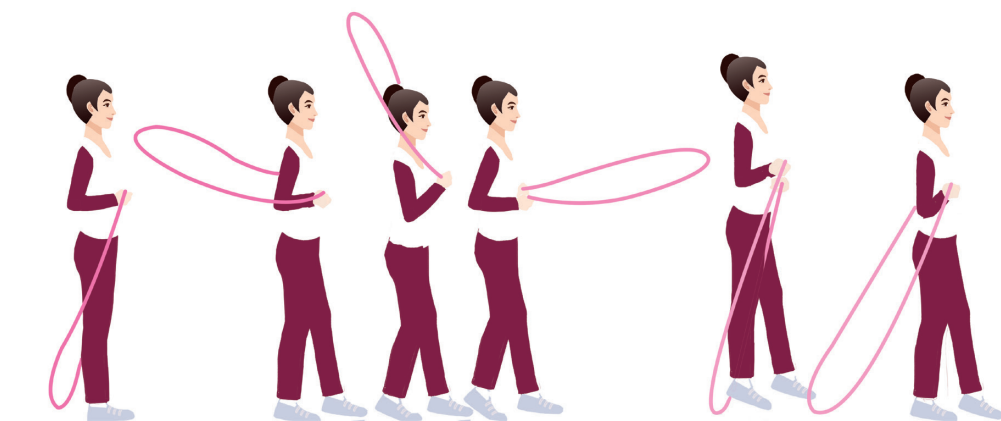
跳绳对女性内分泌的好处

跳绳能使女性末梢神经敏感性增强，刺激大脑加强供血，平衡调节植物神经和内分泌系统。而对于育龄女性来说，经常跳绳能增强输卵管蠕动、促进激素及其他辅助生殖液体的分泌，有助于成功受孕，减少宫外孕的发生。

跳绳的正确姿势

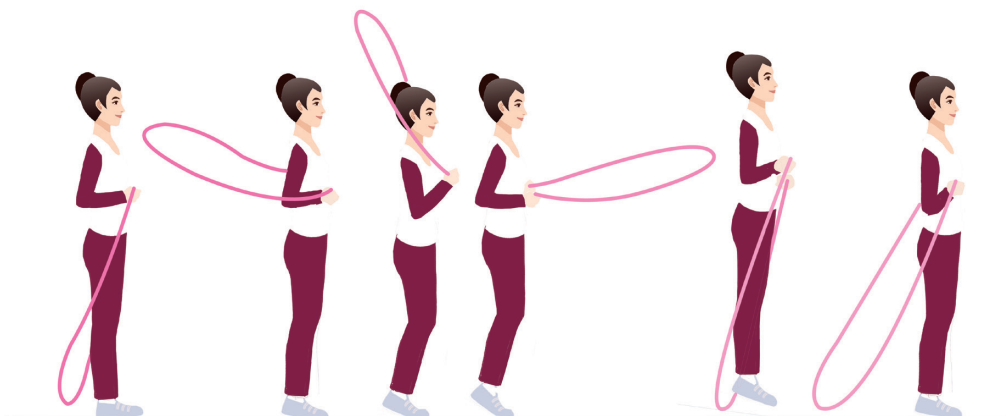
跳绳时应该配合正确的姿势，这样才能有锻炼的效果，才更有益于女性内分泌的调养，还可避免足踝和小腿的运动伤害。下面介绍两种常用的跳绳姿势。

单脚交换跳



双手握住跳绳的两端，向前摇1次绳，两脚分前后依次跨绳，这样连续跳跃。

双脚并脚跳



双手握住跳绳的两端，由后向前摇转绳子，当绳子即将落地前的一瞬间双脚同时跳起，绳从双脚下摇转过去，这样连续做数次。

对内分泌有益的跳法

跳绳讲究循序渐进，刚开始跳绳时，可以在原地跳1分钟；3天后可以连续跳3分钟；3个月后可连续跳10分钟；6个月后每天进行跳绳运动时可采取跳一会歇一会儿的方法，每次以30分钟为宜。

把握跳绳的运动量

跳绳的运动强度应根据女性的体力而定。一般来说，初学者刚开始跳绳时应慢速，随着坚持时间的增长，可逐渐提高跳绳的速度，慢速保持在平均每分钟跳60~70次，较快的速度保持在平均每分钟跳140~160次。可以说，持续跳绳10分钟，相当于慢跑30分钟或跳健身舞20分钟的运动量。

跳绳的注意事项

1. 女性跳绳时应穿比较轻便的无根软底运动鞋，可减少跳绳时脚踝部受伤。
2. 跳绳前手腕、肩关节、肘关节和足踝一定要活动开，以使肌肉和关节达到运动所需的状态。
3. 宜在软硬适中的草坪、木质地板和泥土地上跳绳，忌在硬性水泥地上跳绳，不但会损伤关节，还容易引起头昏。
4. 跳绳后宜做些放松活动，有助于缓解肌肉的疲劳，减轻酸胀不适感。
5. 跳绳时要用前脚掌起跳和落地，不宜脚后跟着地，容易震荡大脑，对脑部造成损伤。

跑步，预防抑郁引发的内分泌疾病

女性坚持跑步三个月，可有效缓解经前期综合征；跑步能使女性的骨骼更健康，可预防骨质疏松；跑步还能帮助女性减肥、预防心脏疾病、增进身体健康、延长寿命。

跑步对女性内分泌的好处

女性在跑步时，大脑会大量分泌内啡肽，内啡肽被称为“快乐激素”、“年轻激素”，它能让女性产生欢乐、愉快、满足的感觉，帮助女性排遣压力和忧郁，可预防因情绪抑郁所引发的分泌失调疾病，比如乳腺增生、乳腺癌等。另外，女性跑步后身体会分泌生长激素，可以提高脂肪的燃烧效率，帮助改善肥胖引起的内分泌紊乱。

对内分泌有益的跑法

慢跑对女性内分泌的调养有益，快跑对女性内分泌的调养无益，甚至会加重内分泌紊乱。女性在跑步时一定要把握好适宜的运动量，以不会喘的节奏慢跑通常是较为适宜的，另外，跑步后有微汗，轻松愉快，食欲和睡眠良好也表明运动量是合适的。可以跑两天休息一天，或跑三天休息一天，每次跑步20分钟以上即可。

选一双合适的跑步鞋很必要

选一双合适的跑步鞋可有效预防跑步引起的运动损伤，比如膝盖十字韧带和半月板受损、踝关节损伤、足底筋膜炎等。选跑步鞋前一定要知道自己是什么脚型，这是选一双适合自己的跑步鞋不能省略的环节。最快速、最简便的测试方法是：将一只脚用水完全润湿，然后将脚掌在一张空白的深色硬板纸上深深踩下后抬起脚，观察自己踩出的脚印形态。如果是第1种脚型，可以穿任何类型的跑步鞋；第2种脚型适合穿稳定系或控制系的跑步鞋；第3种脚型适合穿缓冲型的跑步鞋。



跑步引发不适的自我处理方法

肌肉酸痛	适量多吃些新鲜的蔬菜和水果；进行温水浴和按摩
肌肉拉伤	肌肉拉伤后应立即进行冷敷、消肿止痛，24小时后可进行热敷或按摩
脚起泡	用热水泡脚15~20分钟后擦干，局部酒精消毒，用消过毒的针把水泡刺破，排出泡内液体
鸡眼	取1~2克茉莉花茶，放在口中咀嚼成糊状后敷在鸡眼处，用胶布盖好，每天更换1次，3~5天后鸡眼可自行脱落

跑步的注意事项

1. 跑步时不宜全脚掌着地，这样跑步脚落地时没有缓冲，很容易震伤颈椎，还容易引起胫骨骨膜炎。女性跑步时应用前脚掌着地。
2. 女性跑步时的步幅不宜过大，否则会增大对身体的震动性，增加运动风险。
3. 跑步要从小运动量开始，在身体可承受的范围内再逐渐增加运动强度和运动时间。
4. 下雾或雾霾天应停止户外跑步，以免跑步时吸入含污染物的空气，引起呼吸道疾病和过敏反应；冬季在户外跑步最好戴上口罩，防止冷空气直接刺激呼吸道。
5. 患有胆结石的女性最好不要跑步，因为跑步时产生的震动，容易使胆结石震落到胆管颈部引起绞痛。

掌握正确的跑步姿势

正确的跑步姿势才能达到理想的健身效果，女性跑步时不容忽视正确的跑步姿势。

1. 跑步时颈部应放松，头部直立，略低头收下颌，尽量闭嘴用鼻子呼吸，眼睛一直看向身前7~10米的距离。
2. 双臂应前后摆动，不要左右横向摆动。跑步时前后摆臂能使身体更加舒展，有利于增加肺的通气量；左右横向摆臂既不美观，又影响胸廓扩张，妨碍跑步的速度。
3. 跑步时应挺胸收腹，使腹肌适当紧张，可增强腹肌的控制力，防止肚子下垂凸出来，影响身材的健美。
4. 跑步时躯干不要左右摇晃或上下起伏太大。
5. 大腿和膝用力前摆，而不是上抬。
6. 跑上坡路段时身体要向前倾，还要加强摆臂，加强后蹬，以前脚掌着地为主；跑下坡路段时身体要正直，略微后仰，以脚跟着地为主。

骑自行车，对改善月经不调有益

女性经常骑自行车不仅能锻炼身体、减肥健美，还能降低乳腺癌的发病概率。另外，在自行车上通常会感觉十分自由且畅快无比，此时它不再只是一种代步工具，而是愉悦心灵的方式。

骑自行车对女性内分泌的好处

用脚掌蹬自行车时，会反复刺激足底的神经末梢，这些神经末梢关联着女性的内部器官与内分泌腺，可以起到调节自主神经的功能，使之达到体内各器官系统功能平衡、内分泌平衡的作用。另外，骑自行车时，会阴部要紧密接触车座，能起到按摩会阴穴的作用，对改善阴冷、月经不调等有一定效果。

选购自行车的要点

1. 女性在购买自行车时一定要亲自试骑，不要只注重自行车外表的美观，而忽略了自己骑行的感受。另外，如果暂时买不到适合自己的车型，不宜勉强选购男款自行车，男款自行车不适合女性骑行，长期骑行会感觉不舒服。
2. 要根据自身的身体条件，选择正确的车身尺寸，不然会影响到骑行姿态，达不到很好的运动效果。一般来说，自行车车体的全长尽量不要超过185厘米，车轮的直径宜在55~70厘米，鞍座的高度应在24~30厘米。

把握骑自行车的运动量

女性骑自行车要把握好适宜的运动量，运动量过大，不但身体吃不消，而且对内分泌的调养无益。一般在骑车几分钟后，应停车，掌握一下脉搏的跳动情况，以便掌握运动量。如果脉搏跳得过快，说明运动量过大，应减慢车速；如果脉搏跳动得慢，则应适量增加车速。

骑行速度与适宜心率的关系

骑行速度	适宜心率范围
慢速骑行	心率一般不超过最大心率的65%
中速骑行	心率控制在最大心率的65%~85%
快速骑行	可使心率达到最大心率的85%以上

注：最大心率=220-你的年龄。

骑自行车的技巧

上坡骑行	交替使用坐立式与站立式骑行，呼吸要保持均匀
下坡骑行	双眼要集中注意力观察前方路面，随时准备处理路面上出现的任何状况
弯道骑行	身体和车子要保持一致地向里面倾斜，倾斜角度要根据弯道大小和骑行速度而定，但一般不得超过28度
刹车	尽可能前后闸同时使用，前闸可稍稍提前

骑自行车中不良反应的处理方法

头痛	骑车30分钟后，应补充不少于200毫升的水
肩膀痛	升高车把，减少车把和车座之间的高度差；或者通过按摩痛处来缓解症状
腰痛	调整骑行姿势，将身体重心前移，让手臂负担更多的身体重量
晒伤	在晒伤部位涂抹凡士林等药膏。骑自行车前最好在裸露的皮肤上涂上防晒霜
抽筋	马上停车，给抽筋的部位作适度的按摩。最好终止继续骑行，抽筋往往提示运动量已超过自身的能力
会阴部不适	骑行一段时间，下车休息一会儿

骑自行车的正确姿势

骑自行车姿势不当，会伤害颈椎和腰椎，还容易使双手麻木、酸胀无力。女性骑自行车的正确姿势如下：

1. 身体向前倾20度左右，头部保持正直，眼睛向前看，视线放在前面3～5米的位置。
2. 双臂略微弯曲，胳膊肘略向外侧弯曲，以缓冲起伏路面的震动。
3. 腹部收紧，采用腹式呼吸。
4. 双腿和自行车的横梁平行或稍向内扣，膝、髋关节保持协调。
5. 用脚掌前面1/3处着力蹬车，脚蹬踩至最低点时屈膝25度～35度。

骑自行车的注意事项

1. 女性骑自行车应循序渐进、量力而行，忌贪图多量和快速，这样会使身体受到伤害，严重的膝盖会出现积水。
2. 骑自行车时应时不时地变换一下骑车姿势，使身体的重心有所移动，防止会阴部某一点长时间着力，引发红肿、充血等不适。
3. 以健身为目的骑自行车时要尽量避开污染严重的马路，以免被动吸入的汽车尾气及尘土随心肺功能的加强而遍布全身，进而影响全身脏器的健康。

健美操，改善卵巢功能

健美操节奏鲜明、旋律明快、轻松活泼，是一种特别适合女性的有氧运动项目。女性经常跳跳健美操，可以锻炼身体、培养气质、增强自信心、树立积极向上的生活态度。

健美操对女性内分泌的好处

跳健美操能调节女性下丘脑—垂体—卵巢轴而影响雌激素的基础分泌值，可促进雌激素的正常分泌。跳健美操还可减慢中年女性机体的退化和雌激素水平的下降速度，能改善卵巢功能，延缓骨量丢失，使骨矿含量提高，骨密度加大，预防骨质疏松的发生或改善骨质疏松的不适症状。

对内分泌有益的健美操

排毒 健美操

此套健美操能促进淋巴排毒，可起到增强女性免疫力、调理女性内分泌紊乱的作用，能使女性充满活力，还有助于改善色斑、痤疮等问题。



Step. 1

取站姿，两腿并拢，两臂在体侧自然下垂，后背挺直。



Step. 2

向后拉伸腿部，左右腿各拉伸2次，每次左右腿各拉伸20~30秒。



Step. 3

右腿略微屈膝，左腿后伸，重心放在右腿上，保持这个姿势大约10秒钟，换另一侧的腿重复做1次。



Step. 4

取仰卧姿势，右腿向上抬起的同时两手向上举，保持这个姿势大约10秒钟，换另一侧的腿重复做1次。



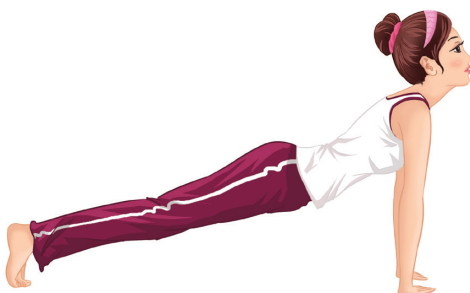
Step. 5

保持仰卧姿势，两手臂侧伸，左腿屈膝向右侧倾斜的同时朝左侧扭腰，保持这个姿势大约10秒钟，换另一侧的腿重复做1次。



Step. 6

先取仰卧姿势，然后双手抱住两膝，用力将膝盖靠近胸部，颈部抬起，保持这个姿势大约10秒钟，重复做3次。



Step. 7

先取俯卧姿势，然后用两手和脚尖撑地，身体绷直，上身抬起，头向后仰，保持这个姿势大约10秒钟，重复做3次。

燃脂 瘦身操

燃脂瘦身操有利于消除女性体内和体表的多余脂肪，维持身体吸收与消耗平衡，能降低体重，帮助体毛多和患有卵巢综合征的女性降低雄性激素活性，有效调理内分泌紊乱。



Step. 1

将双臂举过头顶，双手十指张开用力抖动，左右脚交替向前踢，此动作重复做10秒左右。



Step. 2

两脚大幅度分开，俯身，左手五指触地，右手臂上举，视线随上举的手臂走，然后换另一侧重复做此动作数次。



Step. 3

两脚分开，与肩同宽，做半蹲动作的同时，双臂向后伸直，十指张开，保持此姿势10秒钟左右。



Step. 4

从半蹲动作站起后，双臂高举过头顶，十指张开，使劲抖动双臂，此动作做10秒钟左右。



Step. 5

将上一动作中抖动的双臂朝左右两侧伸直，十指张开，竖起手掌，掌心朝外用力做推的动作，重复做此动作10秒钟左右。



Step. 6

两脚分开，与肩同宽，双手十指交叉高举过头顶，挺直上身，做类似伸懒腰的动作，重复做此动作10秒钟左右。



Step. 7

将上一动作中上举的双臂向前伸直，十指保持交叉姿势，双腿膝盖略微弯曲，拱起背部并收腹，保持此姿势10秒钟左右。



Step. 8

两脚分开，与肩同宽，平举双臂，双手五指张开，朝左、右交替画圈扭动腰部，重复做此动作10秒钟左右。



Step. 9

左腿向前迈一步并屈膝，右腿后退一步，将在身后十指交叉的双手尽量向上抬，重复做此动作10秒钟左右。



Step. 10

两脚大幅度分开，脚尖和膝盖朝外，上身前屈的同时弯曲膝关节和髋关节，双臂屈肘成90度，十指张开，双肘放在大腿上，肘部用力将双膝向外推，保持此姿势10秒钟左右。



Step. 11

左腿单腿站立，右腿屈膝90度，双臂平举，掌心朝下，十指并拢，保持此姿势大约10秒钟左右。



Step. 12

左腿向前迈一步并屈膝，右腿后退一步，右脚跟用力蹬地，双臂平举，掌心朝下，十指并拢，保持此姿势大约10秒钟左右。



Step. 13

双腿前后分开，左腿在前，右腿在后，双手五指触地，将右腿抬至臀部的高度，左腿膝盖绷直，保持此姿势10秒钟左右。



跳健美操的注意事项

1. 跳健美操时的衣着要轻便，选择有弹性且吸汗性较强的棉质类运动服装为好，穿这类衣服跳健美操动作不受束缚。
2. 女性在跳健美操时应穿高等强度的运动文胸，能有效防止乳房下垂。
3. 不宜空腹跳健美操，容易引起低血糖；也不宜饭后马上跳健美操，以免影响食物消化，进食后两小时跳健美操最为适宜。
4. 跳健美操时应精神专注、保持愉快的心情，这样可收到较好的锻炼效果。

五禽戏，预防与内分泌有关的妇科病

五禽戏是一套通过模仿虎、鹿、熊、猿、鹤五种动物的动作，每戏2个动作，共10个动作。五禽戏活动量适中又能强身健体，比较适合女性练习，能帮助女性少生疾病。

五禽戏对女性内分泌的好处

女性练习五禽戏可促进新陈代谢、平衡阴阳、调和气血、疏通经络、增强免疫力、全面改善身体素质，具有预防和调理月经不调、闭经、痛经、子宫肌瘤、乳腺增生等内分泌失衡引起的妇科病。

对内分泌有益的五禽戏动作

虎戏

练习虎戏能刺激肾经和膀胱经，可益气补肾，增强肾脏功能。肾脏是一个内分泌器官，养好肾，能呵护女性内分泌系统的健康，预防闭经、不孕不育、性欲淡漠等。下面介绍“虎戏”中的“虎举”动作。



Step. 1

左右两手握成拳头，沿体侧上抬至两肩的前上方。



Step. 2

上身做向前扑的动作，挺胸塌腰，双臂向前伸直，十指弯曲成“虎爪”状，掌心朝下。



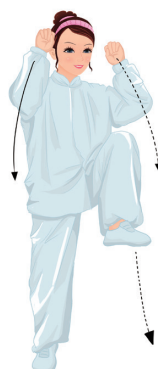
Step. 3

两腿屈膝下蹲的同时，左右两手向下划弧至双膝两侧，掌心朝下，眼看前方。



Step. 4

双腿伸直、挺腹、后仰的同时，左右手再次握成拳头，沿体侧向上抬至胸前，眼看前方。



Step. 5

左腿离地，屈膝90度，左右手上举。



Step. 6

左脚伸出，脚跟着地，右腿屈膝下蹲，同时上身前倾，两拳头变“虎爪”，向前、向下扑至双膝两侧，掌心朝下，眼看前方。



Step. 7

随后左脚收回，左右脚分开与肩同宽，上身挺直，左右手自然下落于体侧，眼看前方，换相反方向重复做一遍以上动作。

鹿戏

练习鹿戏能刺激肝经、胆经等，可疏肝理气、充盛肝血，起到养肝的作用。女性注意养肝能使气血和顺，可预防和改善内分泌失调，还能使容颜姣美。下面介绍“鹿戏”中的“鹿奔”动作。



Step. 1

左腿向前迈一步，屈膝，右腿伸直，两臂平举，随后左右手握成拳头，向上、向前划弧至身体前，屈腕，拳头与肩平高，掌心朝下，眼看前方。



Step. 2

身体重心移到右腿上，右腿屈膝，左腿伸直，同时低头，两臂内旋，两拳头变“鹿角”，左右手向前伸，两手背相对。



Step. 3

重心再次移到左腿上，左腿屈膝，右腿伸直，双臂外旋，“鹿角”变拳头，拳头与肩平高，拳心朝下，眼看前方。



Step. 4

左腿收回，左右脚分开与肩同宽，身体站直，两拳头变掌，垂放于体侧，眼看前方，换相反方向重复做一遍以上动作。

猿戏

猿戏能养心补脑，起到悦心情、畅心志的作用，对调理更年期女性内分泌紊乱效果显著，可改善心悸、心慌、失眠、多梦等不适症状。下面介绍“猿戏”中的“猿提”动作。



Step. 1

左右手放在身体前，十指张开，上抬至腰部后屈腕，五指并拢成“猿钩”状。



Step. 2

成“猿钩”状的左右手上抬至胸部高度，耸双肩，提肛收腹。



钩



Step. 3

两脚脚跟离地，头部左转，眼看左侧。



Step. 4

头转回原位，两脚跟落下，两肩下沉，落肛松腹，“猿钩”变掌，两掌心朝下，眼看前方。



Step. 5


两掌在身体前下按后自然垂放在体侧，眼看前方。重复以上动作再做一遍，这次做转头动作时头向右转。

练五禽戏的注意事项

1. 练习五禽戏前应拿走身上的硬物，比如手表、镯子、笔、硬币等，以免练习中做动作时碰伤身体或毁坏物品。
2. 过饥或过饱的状态下都不宜练习五禽戏，宜在饭后1小时练习五禽戏。
3. 练五禽戏时身上出现热、胀、酸、麻、肌肉跳动、关节作响、虫行蚁走感等，是练习五禽戏有效果的反应。
4. 心情抑郁、烦躁者不宜练习五禽戏。
5. 处于经期的女性应少练或停练五禽戏。
6. 失眠及心血管患者不宜在上午练习五禽戏。



Chapter 6

The background of the entire page is an abstract, flowing, wavy pattern in shades of orange and light beige, creating a sense of movement and elegance.

悉心养好内分泌 轻松乐享每一天

日常生活中的许多因素，
都有可能导致女性内分泌失调。
女性在日常生活中应多注意自身的内分泌调养，
有助于保持内分泌平衡，使身心健康，保持年轻态！

好心情是平衡内分泌的良药

女性内心敏感而脆弱，更要学会调节自己的情绪，每天要提醒自己保持好心情。好心情不但对女性的健康有益，而且能帮助女性延缓衰老，使整个人看起来更年轻漂亮。

好心情与内分泌的关系

女性要想让自己的内分泌系统健康，不出现紊乱的情况，就一定要保持良好的心情。因为女性的内分泌系统最容易受到情绪的影响，暴躁、紧张、心绪不安等坏情绪很容易导致内分泌失调。医学研究发现，女性的脑垂体负责分泌的促甲状腺素、促肾上腺皮质激素、卵泡刺激素、黄体生成素、催乳素、生长激素和黑色素细胞刺激素，支配着女性新陈代谢和生殖活动，它们与女性的情绪和性格密切相关。

吃出好心情

食物除了能缓解饥饿，还能帮女性吃出好心情，注意调节饮食，女性就不会那么容易被坏情绪纠缠了。

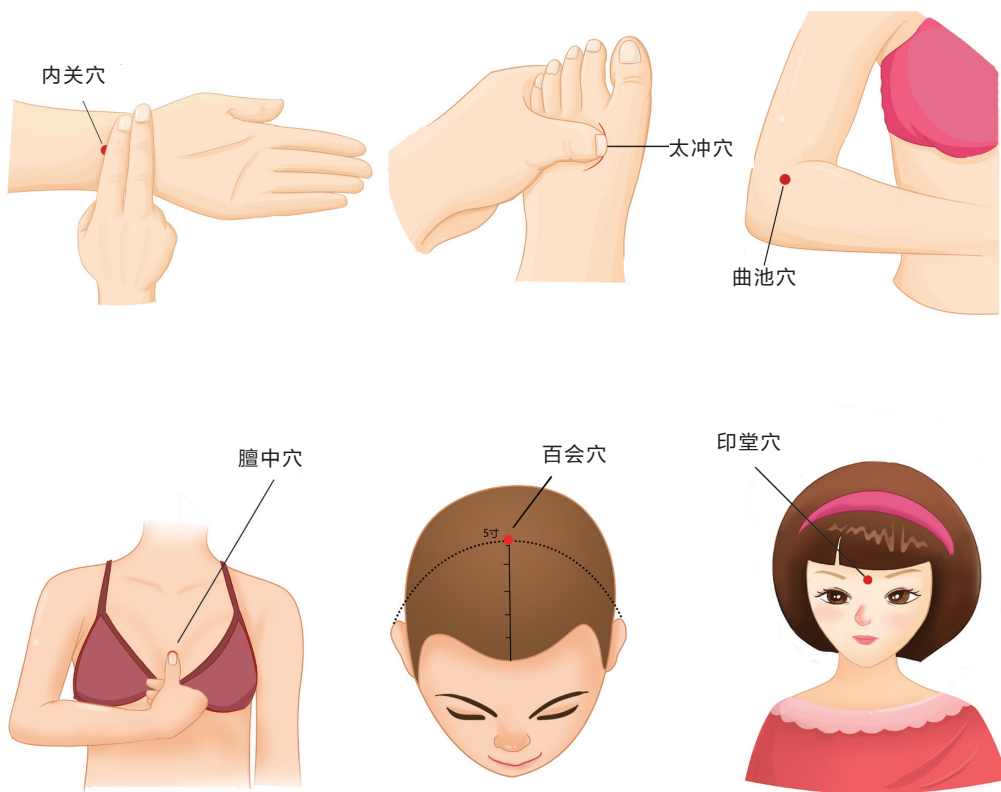
1. 每周吃两次海产品，有助于使女性保持好心情。因为海产品中丰富的 ω -3脂肪酸和维生素D，在维持和改善心理健康及稳定方面起着重要作用。
2. 适量多吃些粗粮杂豆、薯类、绿叶蔬菜，这些食物富含B族维生素，有助于缓解焦躁、抑郁的情绪。
3. 补充含钙食物能赶走坏心情。小孩子缺钙容易哭闹，成年人缺钙容易情绪急躁、爱发脾气，有点神经质，牛奶是钙质的较好来源，虾皮、豆腐、芝麻酱等食物也含有丰富的钙。
4. 食物中含有的镁可以对抗苦闷与迷茫的心境，紫菜的含镁量居各种食物之冠，被喻为“镁元素的宝库”，谷类、豆类、绿叶蔬菜等也含有一定量的镁。
5. 心情不好时来杯绿茶，有助于找回好心情。绿茶中含有的茶氨酸能刺激女性体内减压激素的分泌，起到改善心情的作用。

风筝放出好心情

放风筝是我国一项传统的民间体育运动，至今已有两千多年的历史，有强身健体、预防疾病的作用。对于性格急躁、情绪不稳定的女性来说，放风筝是有效的防治处方。放风筝时，大脑高度集中，自然会消除内心的杂念，同时，放风筝者极目蓝天，其心胸也会变得开阔，可在风筝的放飞过程中放松紧张情绪，恢复平静心态，抑郁情绪也会一扫而光。但要注意，应在视野开阔、空气清新的郊外放风筝，不要在高压线下放风筝，容易触电，同时风筝线不要刮到行人身上，容易割伤人。

让人心情好的“快乐穴”

感觉心情低落、闷闷不乐时不妨按摩一下内关穴、太冲穴、曲池穴、膻中穴、百会穴、印堂穴，能赶走坏情绪，保持情绪稳定、心平气和。按摩这些穴位时用拇指指腹按揉至有酸、麻、胀、痛感，就能起到缓和情绪的作用。



心情不好时可以这样做

1. 听听自己喜欢的音乐和歌曲，不仅能带来美好的感受，还有助于忘掉不愉快。
2. 挑一件自己喜欢的衣服穿在身上，在镜子前“臭美”一番，对女性来说是非常容易拥有好心情的方法。
3. 痛苦有人分担，可以减轻痛苦，心情不好时可以向自己的亲朋好友倾诉，有助于使不良情绪烟消云散。
4. 当心情郁闷时，可以通过大哭一场来排解。因为人在抑郁时身体会分泌一种肾上腺素，它会让人心情低落、郁郁寡欢，但它可以通过泪水排出体外。

和谐性生活能调节内分泌

规律、适度的性生活，对女性的身体健康是有益的，可以帮助女性促进新陈代谢、延缓衰老、美容养颜、消除失眠、缓解痛经、促进生殖系统健康。

性生活与内分泌的关系

规律的性生活有平衡女性内分泌的作用，有助于调稳月经周期，还能改善雌激素分泌不足的状况，每周至少有一次性生活的女性，雌激素的水平比起仅偶尔有一次性生活的女性要高得多。医学研究发现，乳腺增生、子宫肌瘤等妇科病，与性生活不和谐或性生活过少有一定的关系。规律的性生活可以说是调理女性内分泌紊乱不花钱的好方子。

性生活的最佳频率

一般来说，夫妻性生活的次数与年龄基本成反比，即年龄越大，性生活的次数越少。20~30岁每星期宜过3~5次性生活，30~45岁每星期宜过2~3次性生活，46~60岁每星期宜过1~2次性生活。具体的性生活次数还要根据个人的身体状况、情绪状态而定。只要性生活后不出现腰酸背痛、精神不集中、疲劳等症状，就说明性生活的频率是适度的。

这些时候不宜过性生活

疲劳时不宜过性生活

女性疲劳时过性生活，不但性快感减弱，而且性交后会使疲劳加重。经常疲劳时勉强过性生活容易对性生活反感，导致性冷淡。

经期不宜过性生活

女性来月经时身体抵抗力下降，此时过性生活，容易使细菌从阴道入侵，易诱发阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、子宫内膜炎及泌尿系统感染。另外，经期过性生活会使经血量增多，使经期延长。

生病时不宜过性生活

生病时精力和体力明显下降，此时过性生活不利于疾病的康复。患有生殖系统传染性疾病时更不宜过性生活，以免性交时将疾病传染给对方。

心情不好时不宜过性生活

心情不好时勉强过性生活，易导致女性性冷淡或男性阳痿，因为美满的性生活要在男女双方都心情愉快时才能完成。

注意性生活卫生很重要

性生活前，男女双方都应清洗一下外生殖器，以免男性阴茎上或女性阴道口的污物被带入阴道内，引起炎症。男性要注意清洗阴茎和阴囊的表面，把龟皮向阴茎根部牵引，完全暴露龟头，加以清洗。女性要注意对大小阴唇间、阴道前庭部的清洗，阴道内不需要清洗。性生活后，女性应小便一次，并及时清洗外阴。另外，床单、被褥也应清洁干净，在干净舒适的环境中过性生活，不仅有益于双方的健康，还有助于性生活的和谐、美满。

更年期女性更需要性生活

更年期女性比任何阶段的女性更需要性生活。因为随着更年期的到来，女性卵巢功能逐渐衰退，体内雌激素水平下降，和谐的性生活能使更年期女性分泌更多的雌激素，雌激素可延缓更年期女性衰老。但许多更年期女性会因为阴道分泌物减少、阴道壁干燥，性生活时会疼痛而恐惧或者拒绝性生活，这种情况可以多吃些肉类、鸡蛋、海鲜等食物，能增加阴道上皮弹性及阴道分泌物，改善阴道干涩的症状。更年期女性的性生活以每周1次为宜，以避免体力过度消耗。更年期女性保持规律、健康的性生活对身体健康、家庭和睦都有重要意义。

产后第一次性生活的注意事项

1. 产后的第一次性生活应安排在产后的6~8周，此时产妇身体各个器官，尤其是生殖器官逐渐恢复到妊娠以前的状态。
2. 产后6~8周时过第一次性生活，女性激素的分泌尚不能恢复到妊娠前的水平，阴道会有些干燥，阴道黏膜也较为脆弱，丈夫的动作应轻柔、适度，多一些爱抚和沟通。
3. 要注意避孕。产后哺乳的女性有2%以上的妊娠率，不完全哺乳的女性产后3~8个月可恢复排卵，不哺乳的女性产后40~50天就能恢复排卵，如不注意避孕就很可能再次怀孕。
4. 要注意卫生。产后不久的女性抗病能力比较差，夫妻双方都要注意保持生殖卫生，以免导致女性生殖系统感染。



排毒能有效平衡内分泌

想必一提到排毒，女性最先想到的就是排毒养颜，排毒不仅可以帮助女性养颜，还能帮助女性延缓衰老、预防疾病、减肥瘦身、净化血液、改善体质、增强自愈能力，使身体健康并充满活力。

排毒与内分泌的关系

排毒是身体代谢的重要方式，女性的身体每天都会因代谢产生一些毒素，如果身体不能及时将这些毒素排出，就是新陈代谢出了问题，可使毒素在体内堆积，就会引起内分泌紊乱，比如脸上长色斑或面色萎黄等。当肝脏累积的毒素过多，就会引起严重的内分泌失调，通常表现为额头上长痘痘；当肠道内累积的毒素过多，同样会引起内分泌紊乱，可表现为严重的便秘。

五脏排毒全攻略

心脏的排毒方案

当出现失眠、心悸、口舌生疮、胸闷等状况时，表明你的心脏需要排毒了，这时可以吃些苦味食物和新鲜蔬果来促进心脏排毒，也可以按揉心脏排毒要穴——少府穴来帮助心脏排毒。

肝脏的排毒方案

当出现爱发脾气、偏头痛、经前乳房胀痛等状况时，表明你的肝脏需要排毒了，这时可多吃些能促进肝脏排毒的青色食物，还要注意少吃加工食品，少喝或不喝酒，同时按揉肝脏排毒要穴——太冲穴来帮助肝脏排毒。

脾的排毒方案

当出现口臭、面部色斑、身体肥胖等状况时，表明你的脾脏需要排毒了，这时可适量吃些酸味食物来促进脾的排毒，饮食上要注意每餐食量适度，最好只吃七分饱，避免过饥或过饱。没事的时候按揉脾的排毒要穴——商丘穴来帮助脾排毒。

肺的排毒方案

当出现皮肤晦暗的状况，同时容易多愁善感，表明你的肺需要排毒了，这时可吃些百合、莲藕等润肺食物，有助于肺脏排毒。同时可按揉肺脏的排毒要穴——合谷穴来帮助肺脏排毒。

肾脏的排毒方案

当出现水肿、月经不调、容易疲倦的状况，表明你的肾脏需要排毒了，这时要注意补充水分，适量多喝些水，水能稀释毒素的浓度，促进肾脏新陈代谢，将更多毒素通过尿液排出体外，同时要减少盐的摄入量，每天不宜超过6克。再配合按揉肾脏的排毒要穴——涌泉穴，可使肾脏的排毒效果更好。

藏毒食物“黑名单”

食物类别	含有什么毒素	食物举例
腌渍食品	这类食品在腌渍过程中会产生二甲基亚硝酸盐，进入人体后可转化为致癌物质二甲基亚硝酸胺	咸鱼、咸肉、咸菜、腊肠、腊肉、酸菜等
烧烤食品	食物在烧烤过程中会产生一种叫苯并芘的致癌物质，这种物质会在人体内累积，有诱发肠癌、胃癌等癌症的危险	烤羊肉串、烤牛肉、烤乳猪、烤鸭、烤鹅等
油炸食品	食物在高温炸制时会产生一种致癌物质——丙烯酰胺，经常食用毒素不易排出，对健康的危害较大	炸薯条、炸鸡、油条等
熏制食品	用燃烧的煤炭、木材来熏食物，会挥发出大量的有害气体，这些毒素进入体内，会改变遗传基因，导致细胞癌变	熏肉、熏鸭、熏鱼、熏豆腐干等
含铅食品	铅是脑细胞的杀手，食物中含铅量过高会损伤大脑，引起智力低下	松花蛋、爆米花、虾条等

科学排毒，规避误区

洗肠不能排毒还易伤身

洗肠并不具有美容、排毒、减肥等功效，它只是一种治疗手段，一般用于长期便秘患者和肠镜检查时。洗肠其实排出的就是大便，灌洗后大便流出时很容易污染女性尿道和阴道，不利于女性的身体健康。此外，经常洗肠不仅容易使肠道内菌群紊乱，导致电解质紊乱，使用不当还会造成肠穿孔等危险和后遗症。

慎食竹炭食品

竹炭是竹子不充分燃烧后的炭化物，而竹炭食品是把竹炭粉末按一定比例加入到食品原料中，再一起加工而成。竹炭花生、竹炭蛋糕、竹炭面包、竹炭月饼，各种竹炭食品打着排毒的旗号出现在食品市场中。事实上，竹炭食品表面含有竹炭的细微颗粒，但其吸附性较强，吃下去后很难排出体外，根本没有排毒的作用。此外，竹炭并没有被列入到《食品添加剂使用卫生标准》，其毒性程度没有经过风险评估测试，有可能不安全。

十种排毒力最强的蔬果

NO.1 洋葱



NO.2 番茄



NO.3 西蓝花



NO.4 菠菜



NO.5 圆白菜



NO.6 苹果



NO.7 胡萝卜



NO.8 韭菜



NO.9 大葱



NO.10 白萝卜



选好陶瓷餐具，防止毒从口入

陶瓷餐具主要分为有彩和无彩两种。彩瓷餐具虽然花色和品种多样，但其表面上的彩釉中通常含有铅、汞、镉、锑等对人体有害的元素；无彩陶瓷餐具虽然品种单一、价格便宜，但其安全性较高。选陶瓷餐具最好选无彩的，如果非要选彩瓷餐具，宜选釉中彩和釉下彩的彩瓷餐具。彩瓷餐具上的花色制作工艺分为釉上彩、釉中彩和釉下彩三种。釉中彩和釉下彩的彩瓷餐具表面有一层釉做保护，有害金属不易渗出。鉴别彩瓷餐具上花色的制作工艺的方法很简单：釉上彩的彩瓷餐具，用手摸会感觉花面有明显的凹凸感；釉上彩的彩瓷餐具表面平滑，用手摸花面没有明显的凹凸感；釉下彩的彩瓷餐具手感光滑，看上去光亮、平整。

女性排毒要保持“三通”

“三通”即大便通、小便通、汗液排泄通，这是女性身体自然排出毒素的重要途径。保持大便通畅能将身体中50%的毒素排出体外，应养成定时排便的好习惯，每天吃500克左右的蔬菜、适量粗粮，能防治便秘，因为这些食物富含的膳食纤维能保持大便通畅；保持小便通畅能促进毒素通过尿液排出，还可以预防血浊，适量多喝些水或吃些冬瓜、红小豆、西瓜等利尿食物对保持小便通畅有利；保持汗液排泄通畅可以通经活络，有利于体内有害物质的排出，适量运动是汗液排泄通畅的最好方式。

远离生气的毒害

有些女性动不动就爱生气，殊不知，生气不仅对别人不好，还会使自己体内产生有害健康的毒素。医学实验证实，人在生气时产生的毒素能毒死一只小白鼠。通常妇幼医生也会建议，哺乳期的女性生气后不宜马上给宝宝喂母乳，以免生气时产生的毒素通过乳汁进入宝宝体内，影响宝宝的健康，至少要过半天或一天再给宝宝喂奶。另外，因为生气时产生的毒素伤身体，爱生气的女性生病的风险是不易生气女性的两倍，爱生气的女性很难健康长寿。所以，女性朋友们应尽量不生气，要学会宽容，既善待了他人，又对自身的健康有益，何乐而不为呢？

人体排毒时间表

排毒部位	排毒时间	此时身体最佳状态
大肠排毒	早上5~7点	尽量在这段时间进行排便
胃排毒时间	早上7~9点	要吃好早餐，最好能吃些小米、南瓜等养胃的食物
心脏排毒	中午11~13点	午睡一会儿
小肠排毒	下午13~15点	做些简单的运动，刺激小肠更好地蠕动
肾脏排毒	下午17~19点	晚餐可吃些黑木耳、海带等具有补肾、排毒功效的食物
淋巴系统、内分泌系统排毒	晚上21~23点	这段时间应保持愉悦的心情
肝、胆、肺排毒	晚上23点~早晨5点	身体要处于睡眠状态

改掉坏习惯，告别内分泌失调

不良的生活习惯也是扰乱女性内分泌的重要原因之一。从现在开始，在日常生活中努力改掉坏习惯，养成好习惯，能帮助内分泌失调的女性恢复身体好状态。

坏习惯1：吸烟

香烟中含有大量烟碱和尼古丁等毒性物质，长期吸烟会伤害女性的内分泌系统，影响女性垂体、甲状腺、肾上腺和卵巢的功能，增加甲状腺功能亢进、骨质疏松症的发生风险，吸烟还会降低女性的生育能力，使绝经期提前2~3年，如果在怀孕早期吸烟还容易引发流产。另外，女性吸烟者与不吸烟者相比寿命平均减少超过10年。为了保持身体健康及内分泌系统的平衡，有抽烟习惯的女性应主动戒烟；不抽烟的女性应减少被动吸烟的机会，被动吸烟也会对甲状腺功能产生不利的影响。

坏习惯2：整天和手机形影不离

手机有辐射，整天和手机形影不离的女性容易接受过多的辐射，过多的辐射容易导致女性内分泌失调。为了将手机辐射对女性内分泌的伤害降到最低，女性除了不要经常玩手机外，还不要把手机挂在胸前或装在上衣左边的口袋里，手机开机的瞬间最好远离身体，在接听电话时宜等一两秒以后再接，避过辐射最强的第一声电话响。

坏习惯3：睡懒觉

和熬夜一样，睡的时间太长也会扰乱女性体内的生物钟，使内分泌出现异常。因为正常人体的内分泌及各种脏器的活动，有一定的昼夜规律。女性如果经常睡懒觉，会精神不振，情绪低落，浑身没劲，影响夜间睡眠质量，还容易患上糖尿病、肥胖症、中风、胃肠疾病。成年女性每天最佳的睡眠时间是7个小时，宜早睡早起，作息规律。

坏习惯4：用保鲜膜包裹肉食

许多家庭主妇在料理食物时会经常用到保鲜膜，因为它具有保鲜、防串味、隔菌等多种优点，但经常用保鲜膜包裹鲜肉、熟肉、油炸食品以及包裹需要用微波炉加热的食品，这种习惯容易导致内分泌失调。因为保鲜膜含有塑化剂DEHA，塑化剂DEHA可在常温下从保鲜膜中释放并渗入到食物中，尤其是在包裹脂肪含量较高的肉食和油炸食品时更容易释放，在加热状态下保鲜膜中的塑化剂DEHA会更加速释放。塑化剂DEHA通过食物进入女性体内，随血液运送到身体的各个器官，牵制着女性的新陈代谢，过多时就会导致女性内分泌系统紊乱，

使女性的雌激素过量分泌，令幼女性早熟，增加成年女性患乳腺癌的风险。家中存放脂肪含量丰富的食物时，应将其放入陶瓷或不锈钢盛器中，如果在盛器上罩保鲜膜，不要让保鲜膜碰触到食物；在超市中购买的用保鲜膜包裹的肉食，应浅削去表层再食用。

坏习惯5：过分依赖化妆品

化妆能让女性变得漂亮，但化妆品应适量使用，过量使用化妆品会对女性的内分泌造成不良影响。化妆品中含有的化学成分很容易破坏女性身体的生理规律，从而导致内分泌失调；应少用具有美白功效的化妆品，这类化妆品中含有的苯、汞等化学成分，可以通过皮肤黏膜吸收，导致女性卵巢功能严重受损；更不宜使用含有激素的化妆品，以避免对女性内分泌系统造成更严重的伤害。医学研究发现，接触大量化妆品的女性，进入更年期的时间要比其他女性提前近两年半。



女性尽量不要养成出门前喷香水的习惯，香水含有的邻苯二甲酸酯、麝香等成分，容易干扰女性的雌激素水平，还易导致排卵异常而引起不孕。

少用日化产品能保护内分泌系统

女性日常生活中经常使用的洗发水、洗衣液等日化产品含有一些化学物质，被身体吸收后，易损害内分泌系统并影响雌激素的分泌。适量使用这些日化产品，对女性的健康尤为重要。

洗发水用量不宜多

市售的洗发水中通常含有月桂硫酸钠、对羟基苯甲酸酯等成分，不但容易干扰女性的内分泌平衡，还有致癌风险。女性在使用洗发水时用量不宜多，洗头时可先将洗发水倒入掌心揉搓至起泡沫后再涂到头发上，将头发彻底清洁后马上用温水冲洗干净，减少洗发水在头发上的停留时间，能防止某些化学物质通过头皮侵入身体，减少其对女性健康的不良影响。喜欢DIY的朋友可以用木槿树的叶子来洗头，不但能润发，还能去头皮屑，方法很简单：用纱布把木槿叶子包起来使劲搓揉，搓揉至叶子黏黏的，然后放入盆中加入适量温水，就用这个水洗头，洗后用清水将头发冲洗干净即可。木槿树的叶子在网上可以买到。

用洗衣液洗衣物多投洗几次

洗衣液含有表面活性剂、增白剂、助洗剂等成分，这些成分附着在衣物上会刺激皮肤，引发湿疹、皮炎等；另外，助洗剂还容易对人的肝脏造成损害。因此用洗衣液清洗衣物时最好戴上家用乳胶手套，洗的时候加少许醋，洗完衣物后尽量多投洗几次，将残留物质清洗干净，这样做可减少洗衣液中的有害物质危害女性的内分泌系统及身体健康。崇尚自然环保的女性朋友可以用无患子粉来代替洗衣液清洗衣物，无患子是落叶乔木无患子树的果实，无患子粉是去核取果皮部分打成的粉，机洗时将其放入无纺布袋中与衣物一同洗涤，手洗时取适量加入水中揉洗衣物即可，无患子粉去污抗菌效果很好，而且不伤衣物，没有化学残留物。

使用蚊香时居室注意通风

蚊香中一般都含有菊酯杀虫剂，这种物质属于农药一类的有害成分，容易引发呼吸道炎症、头痛、恶心等，这类物质过多地进入女性体内容易引发内分泌失调。在居室内点燃蚊香后应保持室内空气流通，点燃的蚊香不宜放在靠近头部的位置，应放在离身体较远的地方，点蚊香的时间不宜超过8小时，以减少有害物质吸入身体。对于老人、幼儿、孕妇等不宜使用蚊香的人群，可以在居室中养一盆七里香，这种四季常绿的小灌木具有较好的驱蚊效果，七里香还能开花，既能驱蚊又能装点居室环境，真是一举两得。

洗洁精稀释后再使用

洗洁精含有的表面活性剂具有一定的毒性，它可能会造成鱼类畸形。洗洁精一定要先用清水稀释后再用来清洗餐具或水果，这样能够降低其中有害化学成分的浓度，清洗完毕后一定要将餐具或水果冲洗干净，以免残留物质影响女性的身体健康，进而干扰内分泌的平衡。使用洗洁精的原则是：能少用就少用，能不用就不用。用食用碱面或小苏打代替洗洁精来洗碗、洗水果，环保又安全，没有化学物质残留之忧，女性朋友们可以试一试！



洗手液尽量选不含三氯生成分的，三氯生容易干扰内分泌系统，还可能损害人体的免疫功能。

平衡内分泌一定要知道的饮食要点

饮食、情绪、运动是调节内分泌的三大法宝。其中，科学合理的饮食是平衡女性内分泌的物质基础。女性朋友们牢记以下的饮食要点，有助于预防和摆脱内分泌失调。

均衡饮食

均衡饮食有助于女性摄入全面而均衡的营养，它们是女性内分泌稳定的守护神。要想做到均衡饮食，食物种类必须多样化，食谱要广，不应偏食。2007年，中国营养学会制定了《中国居民膳食指南》，它根据中国人的体质特征设计了“中国居民平衡膳食宝塔”，以指导中国人合理饮食。女性朋友们的每日膳食中应尽量包含“膳食宝塔”中的各类食物，做到均衡饮食。



食盐、烹调油

每天食盐用量不超过6克，烹调油用量不超过25~30克。

奶类及奶制品、大豆类及坚果

每天应吃300克奶类及奶制品、30~50克大豆类及坚果。

鱼虾类、畜禽肉类、蛋类

每天应吃125~225克，其中包括：50~100克鱼虾类，50~75克畜禽肉类，25~50克蛋类。

蔬菜类、水果类

每天应吃蔬菜300~500克，水果200~400克。

谷类、薯类及杂豆、水

每天应吃250~400克谷类、薯类及杂豆，饮水1200毫升。

少摄入反式脂肪酸

过量摄入反式脂肪酸，会给女性的内分泌系统造成不良影响，易引起雌激素分泌紊乱，导致月经不调、经前期综合征、多囊卵巢综合征、乳腺增生、糖尿病、高脂血症等，还会影响卵细胞质量，增加不孕不育和胎儿畸形的风险。含反式脂肪酸的加工食品有大部分的饼干、起酥面包、奶油面包、蛋糕、泡芙、油酥饼、珍珠奶茶、薯条、方便面、巧克力、沙拉酱、冰激凌、速溶咖啡等。

选购食品时最好看一下包装上的配料表中是否含有反式脂肪酸，即使配料表中没有反式脂肪酸字样，当出现氢化植物油、氢化菜油、部分氢化植物油、氢化大豆油、氢化棕榈油、精炼棕榈油、精炼植物油、食用氢化油、精炼菜籽油、固体菜油、植物起酥油、起酥油、酥油、人造酥油、人造奶油、人造黄油、植物奶油、代可可脂、植脂末的字样，说明该种食品都是含有反式脂肪酸的。

此外，科学合理的烹调方法也能减少反式脂肪酸的摄入。炒菜时的油温不要太高，别等油“冒烟”了再下入食物翻炒；宜采用蒸、煮、拌等不会明显产生反式脂肪的烹饪方法，少用煎、炸、烧烤等方法烹调食物。平日里常吃些豆制品、胡萝卜、洋葱、红薯、番茄、芝麻等食物，能促进体内反式脂肪酸的排出。

远离高脂肪高热量食物

我们身边常见的高脂肪高热量食物有：汉堡、比萨、炸鸡、烤鸭、煎蛋、鱼子、蟹黄、肥肉、动物内脏等，这些食物富含的饱和脂肪会刺激雌激素的过度分泌，饱和脂肪中的类固醇可以在女性体内转变成雌激素，促使乳癌、子宫内膜癌、卵巢癌细胞的形成。

少吃加工类食品

加工类食品通常含有防腐剂、色素、增稠剂、甜味剂等食品添加剂，食品添加剂是化学合成物质，过量摄入会增加肝脏的解毒负担，时间长了会使肝脏的解毒功能减退，易使毒素在体内堆积，是造成内分泌失调的因素之一。常见的加工类食品有：香肠、火腿、午餐肉、方便面、蜜饯、果脯、果冻、膨化食品、罐头食品、甜饮料等。此外，女性经常吃用PVC塑胶容器、铝罐包装的加工食品，会造成体内双酚A浓度较高，干扰内分泌系统的正常功能。

不能不吃早餐

女性长期不吃早餐，会引起自律神经紊乱，使内分泌处于失调的状态，还容易引发胆结石、胃炎、低血糖、低血压等。一顿营养全面的早餐，应“主副搭配、荤素搭配、粗细搭配、多样搭配”，应包括四大类食物：馒头、花卷、面条、米饭、面包等谷类，富含钙质的奶及奶制品，富含蛋白质的肉类和蛋类，富含维生素和矿物质的新鲜蔬果。

附录

女性常见内分泌Q&A

Q 女性在夏季更容易出现内分泌失调吗？

A: 女性在夏季更容易出现内分泌失调，因为夏季天气炎热，容易导致女性情绪焦虑、烦躁。情绪好坏会直接影响到女性雌激素等的分泌。因为我们的内分泌系统是比较敏感的，很容易受到情绪的影响，不管是心绪不安，还是暴躁紧张，都很容易导致内分泌失调。此外，夏季气温高，太早睡不着，很多女性会比平时睡得晚，熬夜也可造成雌激素分泌紊乱，引起月经不调。

Q 全子宫切除会对女性的内分泌造成哪些影响？

A: 子宫是女性重要的内分泌器官，切除子宫后，子宫中的受体消失，会破坏子宫与卵巢间内分泌精确而细微的动态平衡，可引起卵巢功能衰竭。通常全子宫切除术后6个月开始出现内分泌改变，12个月后出现明显改变。为了提高女性的生活质量，医生在处理子宫病变时应站在患者的角度权衡利弊，尽量保留患者的子宫。

Q 女性内分泌紊乱是引起习惯性流产的主要原因之一吗？

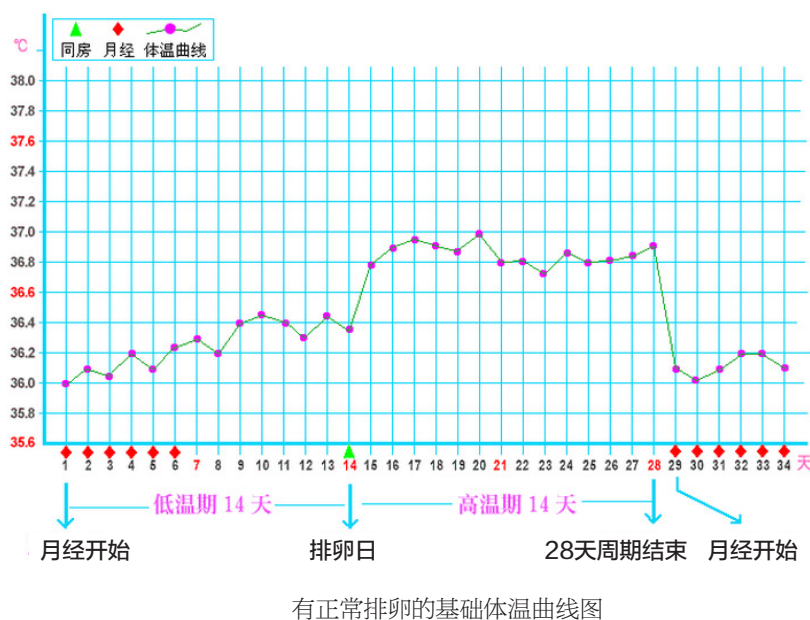
A: 女性内分泌紊乱是引起习惯性流产的主要原因之一。连续发生2次或2次以上的自然流产称为习惯性流产。医学研究证实，内分泌紊乱可导致女性体内激素——卵泡生成激素、黄体生成激素、孕酮、雌二醇、睾酮、催乳激素出现异常变化，从而导致习惯性流产的发生。在习惯性流产的病例中内分泌激素检查结果异常率占89.78%，习惯性流产的女性应注重检测内分泌激素，可做一个性激素六项检查，以方便内分泌功能的对症调整，是促进受孕、保胎及减少习惯性流产发生的有效措施。

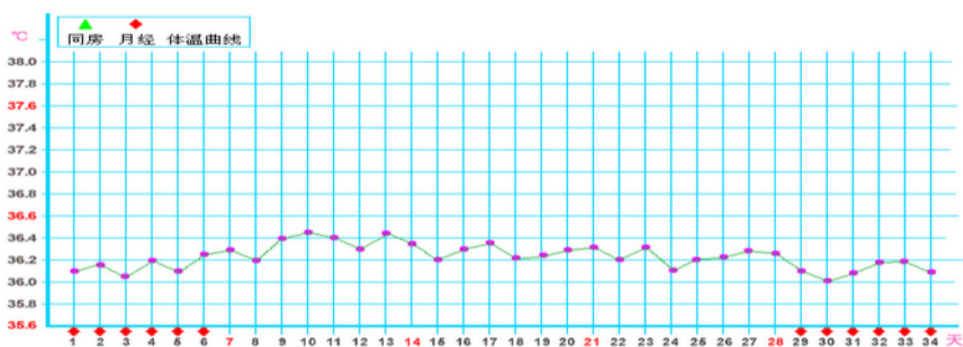
Q 多囊卵巢综合征会遗传吗？

A: 多囊卵巢综合征是一种可遗传的疾病。如果母亲患有多囊卵巢综合征，则女儿患此病的可能性要比常人高出50%。多囊卵巢综合征患者的姐妹更容易发生月经紊乱、高雄激素血症和有多囊卵巢现象。但医学研究证实，健康的饮食结构和生活方式有助于预防多囊卵巢综合征的发生。

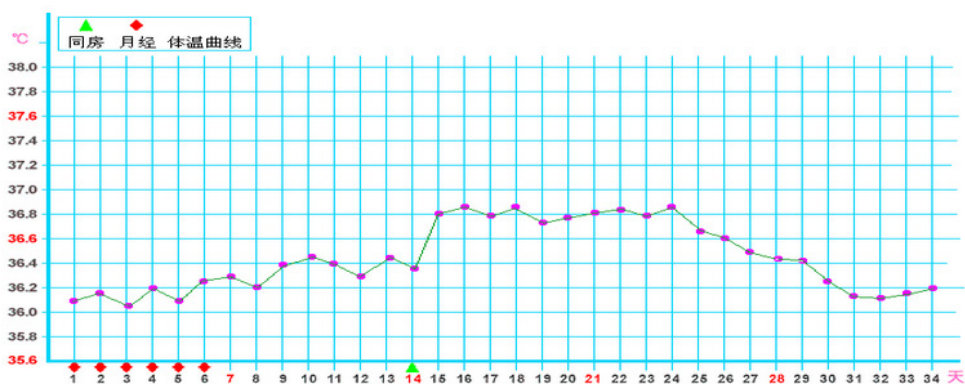
Q 女性自我检测内分泌失调的可靠方法是什么？

A: 女性自我检测内分泌失调的可靠方法是测量基础体温。女性的生殖激素非常复杂，在一个月经周期内，由于激素的变化，每天的基础体温也会发生细微的变化，通过测量基础体温，能及时发现内分泌紊乱的苗头，检测卵巢及黄体功能，方便掌握最佳的受孕、避孕时机。测量基础体温在妇产科临床许多内分泌疾病中有广泛应用。女性可以自己进行基础体温的测量，方法很简单，去药店买一支基础体温计，睡前将基础体温计放在床上容易拿取的位置，清晨醒来后不作任何活动，立即把体温计放在舌下约5分钟，然后把每次测出的体温数值记录在基础体温表上。每天测量的时间最好能固定。应将影响体温的任何因素如月经期、性生活、感冒、失眠、喝酒等，用不同颜色的笔在体温表上作特别标记。自测2~3个月的基础体温数值更准确、可靠。

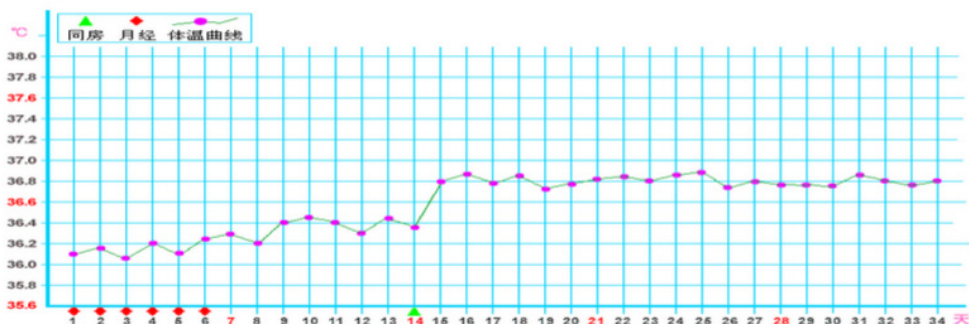




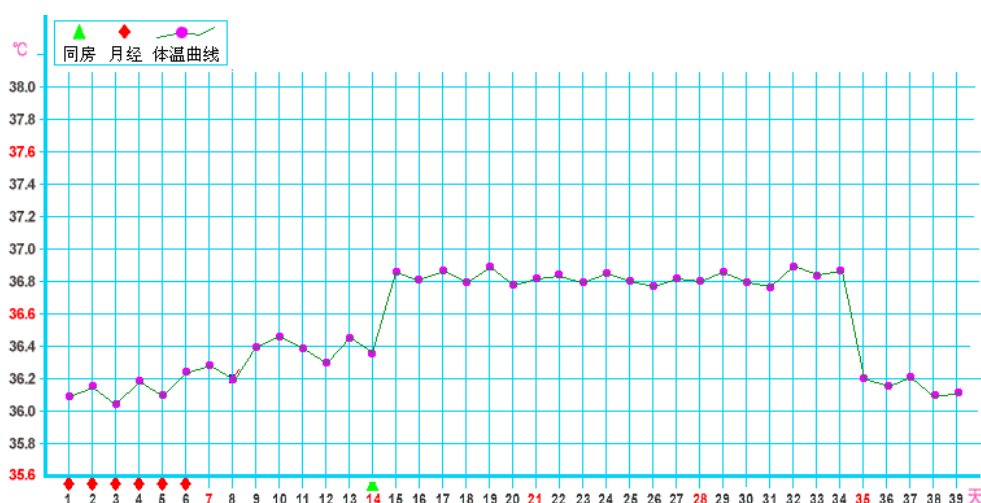
没有正常排卵的基础体温曲线图



黄体功能不好的基础体温曲线图



已经怀孕的基础体温曲线图



疑似早期流产的基础体温曲线图

Q 黄体功能不足是什么意思？如何治疗？

A: 黄体功能不足又叫黄体功能不全，是指卵巢排卵后没有完全形成黄体，从而引起孕激素分泌量不足，使子宫内膜未能及时调整到利于受精卵着床的状态。因此，黄体功能不足的女性容易导致不孕或习惯性流产。西医治疗黄体功能不足的方法是在排卵后第3天肌肉注射黄体酮，每日注射1次，连续注射10天；中医治疗黄体功能不足重在补肾、舒肝、健脾。黄体功能不足的女性在接受治疗的同时，如能适量多吃些生姜、羊肉、黑豆、桂圆、山药等有助于改善黄体功能不足的食物，能更快地予以纠正。

Q 促排卵是否有风险？

A: 促排卵有一定的风险性。“促排卵”是通过药物强行促进两个卵巢同时排卵，把不成熟的卵子提前推向成熟，这样势必会影响卵子的质量，畸形胎的概率要比正常怀孕的概率大得多。促排卵时使用的药物主要含促性腺激素，能促进雌激素的大量分泌而诱发排卵，可使促排卵女性的身体停留在一个高雌激素水平上，高水平的雌激素有可能使乳腺癌和卵巢癌的发病风险增加。促排卵可使排卵量增多，正常女性的身体是很难承受这种变化的，容易引发卵巢囊肿、卵巢过度刺激综合征、卵巢破裂等并发症，还容易引起胸腹积水、胃肠道反应、肾功能损害。通过促排卵怀孕出生的宝宝患白血病等疾病的风险性增加。女性应尽量靠自然排卵受孕，注意劳逸结合，保持愉悦的心态，能使控制排卵的内分泌激素达到正常值，促进正常排卵。

Q 紧急避孕药能长期服用吗？

A：紧急避孕药不能长期服用，一年最多吃3片。紧急避孕药含有的雌激素水平很高，一次紧急避孕的药量相当于8天常规短效口服避孕药的药量，长期服用会引起内分泌紊乱，对卵巢造成不可逆的伤害，甚至会引起卵巢早衰，导致雌激素的分泌量越来越少甚至突然消失。

Q 更年期女性还需要避孕吗？

A：更年期女性的卵巢功能虽然衰退，却并不意味着完全不排卵，而且排卵时间难以预测，甚至出现1个月不止1次排卵的情况，所以女性在更年期仍要坚持避孕，直到50岁以上、半年以上不来月经的才可不必避孕。口服激素类避孕药的方法对更年期女性可以继续沿用，因为此类药物不仅可以达到避孕效果，还能调节更年期紊乱的月经周期，降低卵巢癌、子宫内膜癌的发病率。但患有高血压、高血脂、糖尿病、动静脉血栓性疾病的更年期女性要慎重或放弃使用口服避孕药。

Q 孕前体重对怀孕会有哪些影响？

A：过胖或过瘦都会使女性体内的内分泌功能受到影响，不但不利于受孕，而且即使怀孕了也会带来一些不良影响。身体肥胖的女性容易月经不调、排卵异常，不易受孕，即使怀孕了，患糖尿病或妊娠期合并糖尿病的概率会增多；过度消瘦的女性会因体脂过少影响雌激素的合成，从而影响生育能力，即使怀孕了，怀孕头3个月发生流产的风险增加，并会影响胎儿的智力和身体发育，还可能造成胎儿早产。

准备怀孕的女性可以用BMI法检测一下自己的体重情况，以便于将体重调整在正常范围内，既不消瘦，也不肥胖。BMI是体重指数的简称，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。体重指数（BMI）=体重（千克）/[身高（米）]²，即体重（千克）与身高（米）平方的商数。

我国的体重指数标准

体重指数	判定标准
<18.5	体重过低，发生肥胖相关疾病的危险性低，但发生其他疾病的危险性增加
18.5~23.9	体重在正常范围内
24~27.9	超重
≥28	肥胖，发生心脑血管疾病和癌症的危险性增加

不同年龄女性的内分泌调养

年龄	生理状态	内分泌调养重点	少做这些事
25岁	雌性激素分泌量开始减少，出现少量皱纹	谈恋爱、与自己的另一半寻找当年心动的感觉、找一个非常能让自己愉悦的兴趣爱好，这些方法能刺激雌激素的分泌	尽量不熬夜。年轻女性多习惯熬夜，长期熬夜会影响内分泌，易使皮肤受损，出现暗疮、粉刺、黄褐斑等问题，还会导致免疫力下降
30岁	很容易出现内分泌失调，肌肤开始变得粗糙，容易长成人痘	一定要保养好卵巢，女性35岁后卵巢功能开始走下坡路，卵巢的重要作用生成雌激素，对女性内分泌调养至关重要。保养卵巢应做些瑜伽、慢跑等运动；此外，应吃些小白菜、菠菜、西蓝花等富含叶酸的食物	不做工作狂。30岁的女性多忙于事业，不要给自己太大的压力，要放宽心，让工作有张有弛，这样有助于保持内分泌的平衡
40岁	身体素质和身体机能明显下降，衰老加速，雌激素的分泌量会逐渐减少甚至消失	40岁以后，女性雌激素分泌量减少，会造成骨代谢能力降低，骨质疏松的发病率升高，应注意补钙，常喝些牛奶是非常不错的选择	不要害怕变老。要学会接受生理上的变化，应使心态平稳，心情好了，内分泌平衡，有助于放缓衰老的脚步
50岁	月经紊乱或停经，脾气变得越来越大	适当补充雌激素，可吃些黄豆、蜂蜜等能调节内分泌的食物；心情不好时可吃些百合、莲子、红枣等能养心安神的食物；雌激素严重缺乏者，可在医生的指导下规范地补充雌激素	不爱体检。最好每半年至一年定期做一次体检，包括防癌检查；有选择地做内分泌检查，包括阴道涂片及有关实验室检查

Q 孕早期测hCG有什么意义？

A: hCG是人绒毛膜促性腺激素英文全称的缩写。孕早期测hCG，可以预测流产、异位妊娠、唐氏综合征等。当受精第7~8天、受精卵着床后，hCG就能在血中测出来。孕早期hCG的分泌量增加很快，到孕8~10周达到高峰，持续1~2周后迅速下降至高峰的10%。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036